Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

119 (3385KU)

119

उर्दू संग्रह

पुस्तक का नाम इलाज बिल गिज़ा

लेखक डा० सोमदत्त साहब

प्रकाशन वर्ष

आगत संख्या 119

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्

पुस्तक संख्या 2/128

पञ्जिका संख्या 28625

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई सज्जन पन्द्रह दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

ओ३म्

यह पुस्तक श्री लालचंद भाटिया देहरादून निवासी की ओर से गुरुकुल पुस्तकालय को भेंट में प्राप्त हुई।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

26785

119

CHECKED 1973
Initial

स्टाक प्रमाणीकरण १९८४-१९८५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جملہ حقوق محفوظ ہیں

علاج بالاغذیہ

جسمیں لاعلاج امراض کو دُور کرنے کیلئے شفا بخش
اغذیہ کے اکسیری نسخے درج کئے گئے ہیں

119.U

مُصنّفہ

ڈاکٹر سوم دت صاحب

مصنف پیامِ تندرستی - رازِ جوانی و ایڈیٹر قدرتی معالج و
ہرلڈ آف ہیلتھ (ماہواری رسالہ انگریزی)
انچارج و مالک
نیچر کیور انسٹی ٹیوٹ، نسبت روڈ
بالمقابل دیال سنگھ کالج لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

مجلد قیمت ایکروپیہ علاوہ محصولڈاک
باراول ۱۰۰۰

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

فہرست مضامین

نمبر شمار	نام مضمون	صفحہ نمبر	نمبر شمار	نام مضمون	نمبر شمار
۱	دیباچہ	۵	۱۵	علاج روغن زیتون	۵۱
۲	مرض کیا چیز ہے۔اور کیسے پیدا ہوتی ہے۔۔	۹	۱۶	جسمانی حالت کو سنوارنے کی ترکیب۔	۵۲
۳	قوتِ حیات	۱۴	۱۷	انیما	۵۳
۴	صحیح طریقہ علاج	۱۸	۱۸	وٹ شیٹ پیک	۵۵
۵	صحیح امداد	۲۷	۱۹	شفا کیلئے پانی کا استعمال	۵۴
۶	دودھ کا علاج	۳۳	۲۰	فاقہ	۵۶
۷	علاج بالاغذیہ قاطع بلغم	۳۸	۲۱	قبض	۵۸
۸	مادہ فاسد کو خاص طور پر نکالنے والی اغذیہ۔۔	۴۴	۲۲	بدہضمی	۶۲
			۲۳	گنٹھیا	۶۳
۹	ادھرنگ کیلئے اعلےٰ نسخہ	〃	۲۴	نقرس	۶۴
۱۰	علاج بذریعہ خشک غذا	〃	۲۵	خنازیر	〃
۱۱	〃 مجوزہ ڈاکٹر ای راٹ	۴۷	۲۶	نامردی	۶۵
۱۲	لیموں کا علاج مروجہ وان سٹرین	۴۸	۲۷	آتشک	۶۶
۱۳	گریپ کیور	۴۹	۲۸	سوزاک	۶۸
۱۴	منقے کا علاج بذریعہ [illegible]	[illegible]	[illegible]	تپ دق	[illegible]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

119
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نمبر شمار	نام مضمون	نمبر صفحہ	نمبر شمار	نام مضمون	نمبر صفحہ
۳۰	جذام	۷۱		بچایا جا سکتا ہے۔	
۳۱	دمہ	۷۱	۵۰	نمونیا	۹۰
۳۲	موٹاپا	۷۲	۵۱	شبکوری	〃
۳۳	کمی وزن	۷۳	۵۲	تپ محرقہ	۹۱
۳۴	جلودھر	۷۴	۵۳	ضُعفِ بصارت	〃
۳۵	ذیابیطس	۷۶	۵۴	ہیضہ	۹۲
۳۶	کولن کی سوزش	۷۷	۵۵	موسمی بخار	〃
۳۷	زکام	۷۷	۵۶	امراضِ جگر	۹۳
۳۸	کھا[illegible]	[illegible]	۵[illegible]	بیری بیری	〃
۳۹	نزل[illegible]	[illegible]	[illegible]	پلیگ	۹۴
۴۰	مونی[illegible]	[illegible]	[illegible]	بھگندر	۹۵
۴۱	ماسخور[illegible]	[illegible]	[illegible]	سکروی	〃
۴۲	پیشاب میں البومن کا آنا	۸۱	۶۱	رکٹ	〃
۴۳	خون کے دباؤ کا بڑھاؤ	۸۲	۶۲	بواسیر	۹۶
۴۴	قبل از وقت سفیدیٔ بال	۸۳	۶۳	سنگ ہائے جگر	〃
۴۵	ڈفتھیریا	۸۴	۶۴	ادھرنگ	۹۷
۴۶	بچوں کے دست	۸۵	۶۵	برص یا پھلبہری	۹۸
۴۷	تیز بخار	〃	۶۶	مرگی	〃
۴۸	چیچک	۸۶	۶۷	فتق	۹۹
۴۹	جسم [illegible] چھپاکی [illegible]	[illegible]	۶۸	[illegible]یاں و احتلام	〃

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نمبر شمار	نام مضمون	نمبر صفحہ
۶۹	یرقان	۱۰۰
۷۰	پیچش	〃
۷۱	پاگل پن	۱۰۱
۷۲	اعصابی امراض	۱۰۲
۷۳	سردرد	۱۰۳
۷۴	کمخوابی - نیند کا نہ آنا	۱۰۴
۷۵	کمی خون -	۱۰۵
۷۶	زخموں کا علاج	۱۰۶
۷۷	خوبصورتی بڑھانیکا نسخہ	〃
۷۸	امراض دل	۱۰۷
۷۹	پتھری	۱۰۷
۸۰	امراض مستورات	۱۰۸
۸۱	حیض کی خرابیاں	〃
۸۲	جریان الرحم	〃
۸۳	ہسٹیریا	۱۰۹
۸۴	اٹھراہ	〃
۸۵	برتھ کنٹرول	۱۱۰
۸۶	ضروری گذارش۔	۱۱۱

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دیباچہ

ہر ایک انسان کی طبعی خواہش ہے۔ کہ اسے کبھی بیماری کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ اور ہمیشہ اسے چین اور آرام نصیب ہو۔ لیکن افسوس ہے کہ اسے آجتک اس میں کامیابی نہیں ہوئی۔ بیماری کا قلع قمع کرنے کے لئے سینکڑوں طریقے رائج ہیں۔ اور اس خوفناک دشمن کو مغلوب کرنے کیلئے نئے نئے سامان حرب اور سائنٹیفک آلات سے آراستہ ہو کر طبی لشکر خم ٹھونک کر میدان میں آتے ہیں اور انجام کار چاروں شانے چت زمین پر گر کر ناکامی کا منہ دیکھتے ہیں۔ نئے نئے طریقوں کا رائج ہونا ناکامی کی بین دلیل ہے ؎ "مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی" کے بمصداق دنیا میں امراض کثرت سے بڑھ رہے ہیں۔ اور دنیا بہشت کی بجائے دار المحن بنی ہوئی ہے۔ بیمار رہنا خلاف قانون قدرت ہے۔ مہربان نیچر کا ہرگز یہ منشاء نہیں کہ حضرت انسان دائم المریض رہ کر زندگی کے دن سسک سسک کر بسر کرے بلکہ کسی مخلوق کا اس کے سوائے کوئی اور مقصد نہیں۔ کہ وہ خوش رہے ؎

باید چو برق خندہ زناں زیست در جہاں
نے ہمچو ابر بر سر دنیا گریستن

ایشور نے کسی کو ناخوش رہنے کیلئے پیدا نہیں کیا۔ بلکہ زندگی مجسم خوشی اور راحت ہے۔ لیکن اسکے برعکس کیوں پایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ لوگ صحت کو قائم رکھنے کے اصولوں سے محض نابلد ہیں۔ قوانین قدرت کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خلاف چلنے سے بیماری ظہور میں آتی ہے۔ اس لئے سب سے پہلے یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ انسان بیمار کیوں ہوتا ہے۔ اگر حقیقی سبب کا پتہ لگ جاوے۔ تو مرض کا علاج مشکل نہیں۔ لیکن بدقسمتی سے جملہ مروجہ علاج اصلیت کی طرف رجوع کرنے کی بجائے محض ظاہری علامات کو مرض ٹھہراتے ہیں۔ اور ان کو کم کرنا چاہتے ہیں۔ اس لئے بیماری کا جڑ سے جانا ناممکن ہے۔ قدیم طب یونانی امراض کا سبب اخلاط ثلاثہ کا بگاڑ بتلاتی ہے۔ یعنی جب بلغم۔ سودا۔ صفرا میں کمی بیشی ہو جاتی ہے۔ تب بیماری پیدا ہوتی ہے۔ لیکن سوال یہ ہے۔ کہ بلغم۔ سودا۔ صفرا آ کہاں سے جاتے ہیں۔ اور ان میں بگاڑ کیوں پیدا ہوتا ہے۔ اس مسئلہ کیطرف توجہ نہیں دی گئی۔ یہ فرض کر لیا گیا ہے کہ ان خلطوں کا ایک تندرست جسم میں خاص تناسب سے ہونا ضروری ہے۔ چونکہ اسکی بنیادی تھیوری غلط ہے۔ اسلئے یہ علاج مرض کے رفع کرنے میں ناکام رہا ہے۔ اب ایلوپیتھی کا دور دورہ ہے۔ اس طب کی رو سے ہر قسم کی بیماری جرمز سے ظہور میں آتی ہے۔ اس لئے تمام کوشش ایسی ادویات کی تیاری میں صرف ہو رہی ہے جو جرمز کو ہلاک کر دیویں۔ ہر ایک مرض کا علاج ٹیکہ اور انجکشن سے ہو رہا ہے۔ لاکھوں روپے خرچ کر کے نئی نئی ادویات! نئے نئے ٹیکوں کا اعلان کیا جاتا ہے لیکن انجام کچھ بھی نہیں۔ لیکن اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ پرانی طب کیطرح نئی طب بھی پرانی غلطی کا شکار ہو گئی ہے۔ اور یہ سمجھنے کی کوشش نہیں کیگئی کہ جراثیم آتے کہاں سے ہیں اور ان کے بڑھنے کی کیا وجوہات ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ کہ پیچیدہ سے پیچیدہ امراض نمودار ہو رہی ہیں۔ اور ہر طرف وباؤں کا زور شور ہے۔ ایلوپیتھی کے بعد ہومیوپیتھی کے نئے طریقہ کا رواج بڑھا۔ لیکن وہ اب کم ہو رہا ہے اس نے اپنے علاج کے لیے نہایت دلچسپ تھیوری ایجاد کی۔ کہ بیماری زہر کی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

غلطی سے پیدا ہوتی ہے۔ نیچر بالکل اندھی اور عقل سے بے بہرہ ہے۔ اس لئے وہ گھبرا کر غلطی سے مرض پیدا کر دیتی ہے۔ دراصل مرض کچھ چیز نہیں یہ قوتِ حیات کی خیالی گھبراہٹ ہے۔ اس لئے اس گھبراہٹ کو دُور کرنے کیلئے ایسی ادویات دینی چاہئیں۔ جو مرض کی موجودہ علامات سے بڑھی ہُوئی علامات پیدا کر دیویں۔ تاکہ قوتِ حیات اس دوائی سے پیدا شدہ مرض کو دُور کرنے میں لگ جاوے اور اپنی غلط روش کو ترک کر دے۔ اور پیدا شدہ مصنُوعی مرض کو دُور کر دیوے۔ جب مصنُوعی مرض دُور ہو جاویگی تب کوئی مرض ہی نہ رہیگی۔ کیونکہ حقیقی مرض تو ندارد محض وہمی۔ یہ طب اپنی عجیب و غریب تھیوریوں کے باعث مرض کو رفع کرنے میں ناکام رہی ہے قصہ مختصر یہ ہے۔ کہ کسی طریقہ علاج نے مرض کی اصلی ماہیت کو سمجھنے کی کوشش نہیں کی۔ ظاہری علامات کو مرض سمجھ کر ان کو دُور کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ چُونکہ انسان کی نیچر بھی یہی تقاضا کرتی ہے کہ جب کوئی تکلیف ہو۔ فوراً اسی سے نجات ملے۔ اس لئے اس کو ایسی ادویات کی تلاش رہی۔ جو فوراً علامات کو رفع کر دیویں۔ گویا مروجہ طریقہ ہائے علاج مرض کی ماہیت کو نہ سمجھ کر عارضی طور پر مرض کو رفع کر دیتے ہیں۔ اس وقت آرام محسُوس ہوتا ہے۔ لیکن بیماری وہاں کی وہاں موجُود رہتی ہے۔ مثال کے طور پر درد کا علاج عام طور پر ایسپرین سے کیا جاتا ہے۔

درد ہے کیا۔ درد بذاتِ خُود کوئی مرض نہیں۔ بلکہ یہ علامت ظاہر کرتی ہے کہ جسم میں کہیں خرابی واقع ہو گئی ہے۔ اس لئے حسّی اعصاب درد کے ذریعہ دماغ کو اطلاع دیتے ہیں۔ تاکہ اس خرابی کا مناسب تدارک کیا جاوے لیکن ایسپرین [illegible] اعصاب کی مستعدی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کو روک دیا جاتا ہے۔ وہ اپنے فرض منصبی کو ادا نہیں کر سکتے یعنی درد رفع ہو جاتی ہے۔ لیکن مرض وہاں کی وہاں رہ جاتی ہے۔ اور چونکہ طبیعت کو فوری تدارک سے روک دیا جاتا ہے۔ اِس لِیئے مرض زیادہ پیچیدہ صورت اختیار کر لیتی ہے۔ کیا ایسا طریقہ عِلاج دانشمندی پر مبنی ہے۔ پہلی مثال ایسی ہے۔ جیسی کہ کسی گھر میں آگ لگی ہوئی ہو اور الارم کی گھنٹی بج رہی ہو اور اُس الارم کی رسی کو کاٹ دیا جاوے۔ اور امن سے گھر والے سوئے رہیں۔ اِسی لِیئے سب سے پہلے مرض کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ کہ مرض کیا چیز ہے۔ جب ہم سمجھ لینگے تب صحیح عِلاج خود بخود ہاتھ آ جائیگا۔ جو کبھی خطا نہ جائیگا۔ اس کتاب میں ناظرین کو صحیح طریقہ عِلاج سے واقفیت دلانے کی کوشش کی گئی ہے۔ اُمید ہے۔ کہ اسی کو اچھی طرح سمجھ کر حاجتمند اصحاب مکمل فائدہ حاصل کرینگے۔ اور لاعِلاج امراض کو آسانی سے بیخ و بُن سے اُکھاڑ پھینکینگے۔

ھ

گر قبول اُفتد زہے عز و شرف

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مرض کیا چیز ہے اور کیسے پیدا ہوتی ہے؟

جسم میں کسی قسم کی بے چینی کا پایا جانا مرض کہلاتا ہے جو اعضاء اپنا طبعی کام کرنے سے قاصر ہوں تب ایسی حالت کو مرض کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ لیکن جیسا کہ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے۔ مرض خوف وہراس کا مقام نہیں۔ بلکہ یہ اس امر کی علامت ہے کہ جسم میں خلافِ قدرت چلنے سے رکاوٹ واقع ہوگئی ہے اور طبیعت اسکے دُور کرنے میں سرگرم اور کوشاں ہے۔ طبیعت کی اس سرگرمی کا نام مرض ہے۔ گویا مرض جسم کو اعتدال پر لانے کی کوشش کا نام ہے۔ اس لیئے مرض کی علامات سے ڈرنے کی ضرورت نہیں۔ بلکہ اُنہیں خوش آمدید کہنے کی ضرورت ہے۔ اور اُون کا پیغام سمجھنے کی ضرورت ہے۔ انسانی مشینری میں کسی قسم کی رکاوٹ کو دُور کرنے کی مہم کا نام مرض ہے۔ گویا مرض جسمانی خرابی کو دُور کرنے کے لیئے طبیعت مدبرہ کی ایک تدبیر کا نام ہے۔ بیماری ایک صحت بخش عمل ہے۔ جسے غلطی سے بیماری کا نام دیا جارہا ہے۔ ہر ایک بیماری بذاتِ خود حالات کے مطابق جسمانی نقص کو دُور کرنے کیلئے ایک اعلیٰ علاج ہے۔ تمام امراض جسم کو صحت پر لانے کیلئے قوتِ حیات کی مساعی ہیں۔ حالات کے مطابق یہ اتنی ہی ضروری ہیں۔ جتنی کی صحت۔ اِسلیئے بیماری ہماری دُشمن نہیں جیسا کہ سمجھا جارہا ہے۔ بلکہ حقیقی خیرخواہ اور دوست ہے جسم کو زہریلے مادوں سے پاک کرنے کیلئے قابل ڈاکٹر کا پارٹ ادا کرتی ہے۔ گویا یہ ایک درست قدم ہے۔ جو کہ طبیعت اوٹھاتی ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

وحدانیت امراض (مرض ایک ہی ہے)

جسم میں زہریلے مادوں کے اجتماع سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔ خلاف قانون قدرت چلنے سے جسم میں کئی قسم کے زہریلے مادے جمع ہو جاتے ہیں۔ جن سے انسانی مشینری کے افعال میں روکاوٹ پڑ جاتی ہے۔ کل امراض زہریلے مواد سے پیدا ہوتی ہیں۔ حقیقت میں مرض ایک ہی ہے۔ لیکن اس مادہ فاسد کے کل جسم میں پھیل جانیسے اسکی مختلف شکلیں ہو جاتی ہیں۔ جن کو مختلف امراض کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ جسم کے جن جن حصوں پر اس مادہ فاسد کا اثر پڑتا ہے ان کی حرکات میں فرق واقع ہو جاتا ہے اور مختلف علامات کا اظہار ہوتا ہے جن کو غلطی سے جملہ مروجہ طبوں نے مختلف امراض تصور کر لیا ہے۔ دراصل مرض ایک ہی ہے۔ جڑ ایک ہی ہے ایک ہی جڑ کے پتے۔ کونپلیں ٹہنیاں۔ پھول۔ پھل بن جاتے ہیں۔ جسم میں مادہ فاسد قوانین قدرت کی خلاف ورزی سے جمع ہو جاتا ہے۔ مثلاً گندی ہوا میں رہنے۔ ورزش نہ کرنے تنگ و تاریک جگہ میں بود و باش۔ خراب غذا۔ لیکن ان سب میں سے زیادہ اہم غذا کا ناقص ہونا اور اسمیں افراط و تفریط ہے۔ ہاتھی کے پاؤں میں سب کا پاؤں کے بمصداق جسم میں زہریلے مواد کے اجتماع کی ایک ہی وجہ کھانے پینے کی بداعتدالیاں ہیں۔

نپولین کا مقولہ تھا۔ کہ فی زمانہ لوگ اپنی قبریں اپنے دانتوں سے کھودتے ہیں۔ یعنی کھانے پینے کی بداعتدالیاں قبل از وقت موت کی ذمہ دار ہیں۔ ایک قابل ڈاکٹر کا مقولہ ہے کہ جتنا ہم کھاتے ہیں اس میں سے صرف ایک تہائی ہماری زندگی کو قائم رکھتا ہے باقی دو تہائی مرض پیدا کر کے ڈاکٹر کو بنانے کا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ذمہ وار ہے۔ ہر ایک آدمی ضرورت سے زیادہ کھاتا ہے۔ کیونکہ ہمارے کھانا بنانیکا فن کھانے کو ایسا لذیذ بنا دیتا ہے۔ کہ خواہ مخواہ زیادہ غذا پیٹ میں ٹھونس دی جاتی ہے۔ کسی عالم نے کیا خوب کہا ہے۔ کہ خدا نے چیزیں پیدا کیں شیطان نے باورچی پیدا کر دیئے۔ سینکڑوں قسم کے کھٹے۔ نمکین۔ چٹ پٹے۔ کھانے آچار۔ چٹنیاں۔ مٹھائیاں خواہ مخواہ ترغیب دیکر انسان کو زیادہ کھانے پر مجبور کرتی ہیں۔ انسان نے تہذیب کی برکت سے ایسی غذائیں طیار کی ہیں۔ کہ ان کے کھانے کیلئے بھوک کا انتظار کرنیکی ضرورت نہیں۔ بسیار خوری دنیا میں کل امراض پیدا کرتی ہے۔ لوگوں نے کھانے پینے کو زندگی کا مقصد قرار دیا ہوا ہے۔ ؎

خوردن برائے زیستن و ذکر کردن است

تو معتقد کہ زیستن از بہر خوردن است

لیکن قدرت کے قانون اٹل ہیں۔ انکی خلاف ورزی کی سزا بیماری کی شکل میں نمودار ہوتی ہے۔ جب ضرورت سے زیادہ کھایا جاتا ہے۔ تو قوائے ہضم اسے پورے طور پر ہضم نہیں کر سکتے۔ کیونکہ غذا کو ہضم کرنے کیلئے ہاضم عروق اسی نسبت سے رستے ہیں جس نسبت سے جسم میں کمی واقع ہوتی ہے۔ یعنی روزانہ حرکات و سکنات سے جسم میں جتنی کمی واقع ہوتی ہے۔ اور جتنی خوراک اس کمی کو دور کرنے کیلئے ضروری ہے۔ اسی وزن کے تناسب سے عروق رستے ہیں۔ مثلاً اگر سچی بھوک کے معیار کے مطابق ایک انسان کو آدھ سیر خوراک کی ضرورت ہے۔ تو اتنی خوراک ہضم کرنے کیلئے جتنی مقدار گیسٹرک جوس کی ضروری ہے۔ اتنی ہی رستی ہے۔ اگر وہی آدمی ایک سیر خوراک کھا جاوے۔ تو عروق ہضم اس وافر مقدار کو ہضم نہیں کر سکتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غذا کا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

وافر حصہ معدہ میں غیر منہضم پڑا رہتا ہے اور معدہ میں سڑنا شروع ہو جاتا ہے اور جیسا کہ عادت کے مطابق چار پانچ دفعہ کھایا جاتا ہے۔ اعضائے ہضم اون کو تحلیل کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ یہ غیر منہضم غذا کا ڈھیر خمیر میں آنا شروع ہوجاتا ہے۔ اور بڑا بودار اور گندہ ہوجاتا ہے۔ اور اس میں زہریلے مادے پیدا ہونے لگجاتے ہیں۔ بدبودار سڑاند والا مادہ معدہ سے گذر کر انتڑیوں میں جاتا ہے اور جوں جوں وقت گذرتا جاتا ہے۔ اسکی عفونت اور سڑاند میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ بالآخر یہ بڑی آنت کولن میں جاتا ہے۔ اور چونکہ یہ قدرتی حالت میں نہیں رہتا جیسا کہ صحت کی حالت میں ہونا چاہئے۔ اور خمیر میں آنا شروع ہوجاتا ہے۔ اسلئے آنتیں اس کو پورے طور پر خارج کرنیسے قاصر رہتی ہیں۔ اسلئے اس کا اجتماع کولن میں ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ وہاں یہ مہینوں اور برسوں تک متواتر جمع ہوتا رہتا ہے۔ اور اوسمیں خوفناک بکٹیریا اور کئی قسم کے زہر پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ جو خون میں مل مل کر طرح طرح کی خرابیاں اور بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ جب فضلہ فوراً (جیسا کہ ہونا چاہئے) خارج نہیں ہوتا۔ تو اوس کا رقیق حصہ فوراً خون میں جذب ہوجاتا ہے۔ اور خون کو گندہ کر دیتا ہے جس پر زندگی کا انحصار ہے۔ بس یہی مادہ فاسد ہے۔ جو کل امراض کا موجب ہے ہضم کی نالی تینتیس فٹ کے قریب ہے روزانہ سڑاند اور عفونت سے پُر غیر منہضم مادہ آہستہ آہستہ تقریباً دو فٹ فی گھنٹہ کی رفتار سے ہضم کی نالی کو طے کر کے تقریباً ۱۶ گھنٹہ کے بعد کولن میں انتہائی بودار حالت میں پہنچتا ہے۔ عروق جاذبہ بجائے صاف خوراک کے جذب کرنے کے اس گندے اور بودار فضلہ کو جذب کر کے خون میں ملا دیتے ہیں۔ اور یہاں سے کل بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ پس یہ اچھی طرح سے ذہن نشین کرنے کے قابل ہے کہ [illegible] زہریلے مادے پیدا ہوتے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہیں۔ نہ اس کا سبب اخلاطِ ثلاثہ کا بگاڑ ہے۔ نہ جراثیم۔ جراثیم کے وجود سے انکار نہیں۔ لیکن یہ جراثیم ہمیشہ گندی جگہ پیدا ہوتے ہیں۔ صاف جگہ پیدا نہیں ہو سکتے۔ اور یہ گندی زمین گندہ مادہ پیدا کرتی ہے۔ اسلئے مرض کا باعث جراثیم نہیں بلکہ گندہ مادہ فاسد۔ جراثیم سے ڈرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ مادہ فاسد کو دُور کرنے کیلئے قدرت پیدا کرتی ہے کسی گندی چیز کو چٹ کرنے کیلئے قدرت جرمز پیدا کرتی ہے۔ جو اسے صاف کر دیتے ہیں۔ یہی حال اندرونی جرمز کا ہے۔ یہ ہمارے دشمن نہیں جیسا کہ تصور کیا جاتا ہے۔ بلکہ دوست ہیں۔ جو کہ ہمارے جسم کو صاف کرتے ہیں اگر ان کو ہلاک کر دیا جاوے لیکن ان کے پیدا ہونے کے سبب سڑاند والا مادہ دُور نہ کیا جاوے۔ تو اس سے کیا فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔ اس طرح سے بلغم۔ سودا۔ صفرا یہ مادہ فاسد کی مختلف شکلیں ہیں۔ ان کا جسم میں اعتدال کوئی معنی نہیں رکھتا۔ اس لئے مرض کا اصلی سبب غیر منہضم غذا کا زہریلا مادہ ہے۔ اسکے ساتھ ہی چند ایسی غذائیں ہیں۔ جن کے ہضم ہونے کے بعد بقیہ حصہ زہریلے مواد تیزابوں کی صورت میں بچتا ہے۔ ایسی غذائیں خواہ اعتدال سے کیوں نہ کھائی جاویں جسم میں زہریلے تیزاب پیدا کرتی ہیں۔ جو اگر فوراً جسم سے علیحدہ نہ ہوں۔ تو جسم میں بیماری پیدا کرتے ہیں۔ خاصکر گنٹھیا۔ نقرس وغیرہ ان غذاؤں میں سب سے اول نمبر گوشت اور انڈوں کا ہے۔ اسی سے دوسرے درجہ پر دالیں ہیں۔ اسلئے اگر غذا نامناسب ہو۔ تو اس میں اعتدال رکھنے سے بھی جسم میں زہریلا مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ جو مرض کا موجب ہے۔

اسکے علاوہ اگر غذا میں جملہ اجزا جو پرورش جسم کیلئے ضروری ہیں۔ موجود نہ ہوں تو جسم میں کئی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مثلاً معدنیات اور وٹامینز (حیاتین) [illegible] کی کمی خاص خاص بیماریوں کی موجب ہے۔ مثلاً شبکوری

VITAMINS

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پتھری۔ امراض آنکھ۔ سکروی۔ ہڈیوں کا ٹیڑھا پن وغیرہ وغیرہ۔
پس جو کہ امراض زہریلی۔ نامناسب اور زیادہ غذا کھانے سے پیدا ہوتی ہیں غذا کی بداعتدالیاں ہی مرض کا موجب ہیں۔ اس میں کچھ شک نہیں۔ کہ تازہ ہوا۔ روشنی صفائی ورزش ضروری ہیں۔ لیکن سب سے ضروری قوت ہاضمہ کا درست ہونا ہے۔ ڈاکٹر ایلیس پارکر اپنی کتاب دائمی قبض میں لکھتا ہے۔ کہ حیوان اور انسان اگر مناسب غذا کھائیں۔ تو وہ ایسی جگہ میں جہاں تازی ہوا روشنی اور صفائی بہت کم ہیں۔ وہاں بھی تندرست رہ سکتے ہیں۔ جیسا کہ افریقہ کے حبشی۔ اسکیمو۔ اور دوسری صحتور قومیں۔ جو کہ تنگ اور کم ہوا دار جگہ میں رہتے ہیں۔ بہت سے جانور غاروں اور کم ہوا دار جگہوں میں رہتے ہیں اور اونکی صحت اعلےٰ ہے۔ بہت سے جانور دن کے وقت زمین کے اندر بلوں میں رہتے ہیں اور صرف رات کو باہر نکلتے ہیں۔ کان کھودنے والے اور کانوں کے گھوڑے بڑے صحتور ہوتے ہیں۔ ورزش کی کمی اتنی نقصان دِہ نہیں۔ اگر بھوک سے زیادہ کھانا کھانے سے پرہیز کیا جاوے مناسب غذا اور پاخانہ کا باقاعدہ آنا صحت کو قائم رکھنے والی چیزیں ہیں۔
بس کل امراض کی جڑ جیسا کہ ڈاکٹر موصوف کا خیال ہے۔ نامناسب غذا اور زیادہ کھانا ہے۔

قوتِ حیات Vital Force

اس بات کو کل عالم مانتے ہیں۔ کہ قوتِ حیات ہی مرض کو دور کرنے والی ہے ڈاکٹر حکیم قوت مدبرہ کو مدد دینے کا حیلہ کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ انسانی مشینری ایک مکمل آٹومیٹک Automatic یعنی خود بخود چلنے والی مشینری ہے [illegible] قوتِ حیات ایک [illegible] جو کہ [illegible] جسم

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ٹھیک طور پر تمیز کر سکتا ہے۔ انسانی جسم ایک سِرّ ہے۔ اور اسے سمجھنا انسانی عقل سے بعید ہے۔ اس لیئے سب سے لائق ڈاکٹر جس کا کوئی مصنوعی ڈاکٹر مقابلہ نہیں کر سکتا قوتِ حیات ہے۔ خالقِ حقیقی نے انسانی مشینری کو ایسا پیچیدہ بنایا ہے کہ عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ موجودہ مروجہ طب (ایلوپیتھی) نے انسانی جسم کی تشریح کرنے کیلیئے ایڑی چوٹی کا زور لگایا ہے۔ فزیالوجی و اَناٹومی ہر ایک رگ و ریشہ اور ہڈی کی ماہیت پر روشنی ڈالتی ہے۔ لیکن اس قدر چھان بین کے بعد انسانی مشینری کا حال تاریکی میں پڑا ہُوا ہے۔ غرضیکہ انسانی مشینری پروردگار نے اِس قدر نازک باریک اور محیر العقل پُرزوں سے بنائی ہے۔ کہ اِس کو انسانی عقل کے سمجھنے سے قاصر ہے۔

پڑے بھٹکتے ہیں لاکھوں پنڈت کروڑوں دانا ہزاروں سیانے
جو خُوب دیکھا تو دیکھا آخر خُدا کی باتیں خُدا ہی جانے

پس جسم کو صحیح حالت میں رکھنے کیلیئے قوّتِ حیات کی کوشش ہی دُرست ہے۔ اس میں کسی قسم کی غلطی کا امکان نہیں۔ اسی قابل ڈاکٹر کی تشخیص کبھی غلط ثابت نہیں ہوتی۔ قوانینِ قدرت کی پیروی سے انسانی جسم پُورے اعتدال اور صحت سے چلتا ہے۔ قدرت نے انسانی مشین کی صفائی کیلیئے چار اعضا مقرر کیئے ہیں۔ جگر۔ گُردہ۔ پھیپھڑے۔ انتڑیاں۔ کسی عالم نے کہا ہے۔ کہ جسم زہروں کا کارخانہ ہے۔ اسی مشین کے چلنے سے کئی قسم کے زہر بنتے ہیں۔ مثلاً غذا کو ہضم کرنے کے بعد جو فُضلہ بچتا ہے۔ زہر ہے۔ اس طرح سے جسمانی کام کاج کرنے سے جسم کے ننھے ننھے ذرات (cells) جو گھِس کر بیکار ہو جاتے ہیں۔ وُہ بھی زہر ہیں۔ جگر میں سے زرد رنگ کی رطوبت Bile نکلتی ہے جو کہ ہر قسم کے زہروں ... جسم کے لیے اشد ضروری ہے اگر یہ جسم سے خارج نہ ہو تو یہ زہر ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پھیپھڑے گندی ہوا کاربن اکسائیڈ کو باہر نکالتے ہیں۔ اور تازی ہوا آکسیجن کو اندر لے جاتے ہیں جو خون کو سُرخ کرتی ہے۔ جلد اپنے مساموں کے ذریعے تقریباً سوا سیر مواد باہر نکالتی ہے جو زہریلے مادوں سے پُر ہوتا ہے غرضیکہ ہر قسم کا زہر جسم سے نکال کر یہ اعضائے جسم کو مصفا رکھتے ہیں۔ خون کے سفید ذرات دُشمن جرمز کو ہڑپ کر جاتے ہیں۔ گویا یہ جسم کی ایک فوج ہے۔ جو حملہ آور جراثیم کو ختم کرنے کے لئے ہر وقت بے تاب رہتی ہے۔ اس طرح سے گیسٹرک جُوس جرم کُش ہے۔ جگر ایک بڑا ضروری اعضاء ہے۔ جو زہروں کو دُور کرتا اور جسم کو صاف رکھتا ہے۔ دماغ اسی سارے نظام کو قابو میں رکھتا ہے۔ اعضا فوراً جسمانی بگاڑ کی اطلاع دماغ کو دیتے ہیں۔ اور دماغ فوراً خون اس جگہ بھیجکر نقص کو رفع کرتا ہے۔ اگر یہ اعضاء ٹھیک طور پر کام کرتے رہیں۔ تو کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہیں۔ نہ کسی مرض کا خطرہ نہ کسی خطرناک بکٹیریا کا ڈر۔ غرضیکہ یہ انتظام نہایت مکمل ہے اور انسانی جسم صحت کی حالت میں ایک مضبوط قلعہ کا کام دیتا ہے جس کو دُشمن (وبائیں - امراض) کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے۔ اس میں دُشمن کا مقابلہ کرنے کیلئے ہر قسم کا سامانِ حرب موجود ہے اور جانباز سپاہی ہر وقت مقابلہ کیلئے سینہ سپر لیکن قانُونِ قدرت کی خلاف ورزی سے انسانی مشینری میں روکاوٹ پڑ جاتی ہے۔ اور جب لگاتار خلاف ورزیوں سے انسان باز نہیں آتا۔ تو جسم میں مادہ فاسد کا اجتماع ہو جاتا ہے۔ اور طبیعت اس کو دُور کرنے کیلئے کوشش کرتی رہتی ہے لیکن حضرتِ انسان کی روکاوٹ اسے اپنا پُورا کام کرنے نہیں دیتی لیکن روکاوٹ کی حالت میں بھی قوتِ حیات کا قدم غلط نہیں ہوتا بلکہ دُرست ہی ہوتا ہے جتنا کہ حالات کے مطابق ہونا چاہئے پس یہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے۔ کہ مرض کو جسم سے دُور کرنے کیلئے سب سے زیادہ قابلِ اعتبار اندرونی ڈاکٹر قوتِ حیات ہی ہے جو مصنوعی ڈاکٹروں کا ڈاکٹر ہی ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنا قوتِ حیات کا کام ہی ہے۔ ڈاکٹر کا کام صرف ہڈی کو سیدھا کرنا ہی ہے۔ اس طرح سے زخم کو مندمل کرنا صرف قوتِ حیات کا ہی کام ہے۔ ڈاکٹر کا کام اُسے صاف رکھنا ہے۔ ڈاکٹر کا دعویٰ مرض کو دُور کرنے کا ایسا ہی ہے۔ جیسا کہ کسی زمیندار کا کہ وُہ کسی کھیتی کو پیدا کرتا ہے سب کام نیچر کا ہی ہے۔ زمیندار کا کام اس کی مدد کرنا ہے اسی طرح سے ہر مرض کو دُور کرنا صرف قوتِ حیات کا کام ہے۔ اور وُہی بہترین نسخہ حالات کے مطابق تجویز کر سکتی ہے۔ مصنوعی ڈاکٹروں کی تشخیص قابلِ اعتبار نہیں لیکن قوتِ حیات کی تشخیص کبھی غلط نہیں ہو سکتی۔ پس مرض قوتِ حیات کی (حالات کے مطابق) رکاوٹ اور مادہ فاسد کو دُور کرنے کیلئے ایک صحیح کوشش ہے ذیل میں چند مثالیں دیکر اس کو واضح کیا جاتا ہے۔

(۱) **بخار**۔ جسم میں جب خورد و نوش کی بداعتدالیوں سے زہریلے مواد جمع ہو جاتے ہیں تو قوتِ حیات کو زیادہ ہوشیار رہنا پڑتا ہے۔ زہریلے مواد سخت ہو جاتے ہیں۔ اس لیے معمولی حرارت سے تحلیل نہیں ہو سکتے۔ اس لئے طبیعت حرارت کو تیز کر دیتی ہے۔ آپ اچھی طرح جانتے ہیں۔ کہ سرد پانی کی نسبت گرم پانی سخت مادوں کو زیادہ آسانی سے تحلیل کر سکتا ہے اسلئے یہ ایک صحت بخش عمل ہے۔ اور یہی طریقہ ہے۔ جو درست ہے۔

(۲) **گنٹھیا**۔ جب جسم یورک ایسڈ وغیرہ زہروں سے بھر جاتا ہے۔ اور حقیقی اسباب کو دُور کرنے کی کوشش نہیں کی جاتی۔ تب قوتِ حیات اعضائے رئیسہ کو بچانے کیلئے زہریلے مواد کو دل سے دُور گھٹنوں میں جمع کر دیتی ہے۔ تاکہ موت واقع نہ ہو۔

(۳) **اسہال**۔ جب کہ انتوں میں فضلہ کا اجتماع متواتر قبض سے سخت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہوجاتا ہے۔تب قوتِ حیات خون سے پانی کی کثیر مقدار لیکر صفائی کا عمل اختیار کرتی ہے۔ اور دستوں کی صورت میں اُسے باہر نکالتی ہے۔ اس طرح ہر مرض کی حالت میں طبیعت حالات کے مطابق بہترین کوشش کرتی ہے۔ کہ گندہ مادہ کو جسم سے باہر نکالا جاوے۔

Rational Treatment. صحیح طریقہ علاج

صحیح طریقہ علاج یہی ہے کہ طبیعت کو اسکے شفا کے عمل میں جسے غلطی سے بیماری کا نام دیا گیا ہے۔ امداد دی جاوے۔ لیکن عام مروجہ طریقے باوجود مدد دینے کے دعووں کے اُلٹا طبیعت کو اپنا کام کرنے سے روکتے ہیں۔ کیونکہ وہ مرض کی ماہیت سے ناواقف ہیں۔ ادویات کا طریقہ علاج بڑا پرانا چلا آتا ہے۔ لیکن اسکی عمارت بڑی غلط بنیادوں پر قائم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ باوجود انتہائی کوشش کے یہ کامیاب نہیں ہو سکتی۔ اسکی مندرجہ ذیل وجوہات ہیں:۔

(۱) اس طریقہ علاج کے حامی قوتِ حیات کی پوری قابلیت میں اعتقاد نہیں رکھتے۔ ان کا خیال ہے۔ کہ یہ ہمیشہ غلطی کرتی ہے۔ اس لئے اس کو درست راستہ پر چلانیکی کوشش کرتے ہیں۔

(۲) وہ مرض کی علامات کو ہی اصلی مرض قرار دیتے ہیں۔ اور اسکی تہ تک جانیکی کوشش نہیں کرتے۔ مثلاً بخار ہے۔ تو اُن کا کام حرارت کو کم کرنا ہے۔ دست آتے ہیں تو ان کا کام ان کو بند کرنا ہے۔ درد ہوتی ہے۔ تو ان کا کام درد کو بند کرنا ہے۔ لیکن وہ یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ یہ علامات حقیقی نہیں۔ بلکہ اندرونی خرابیوں کا اظہار کرتی ہیں۔ ان کو دُور کرنے سے امراض دُور ہو سکتی ہیں۔ اس لئے ادویات کا علاج امراض کو دُور کرنے کی بجائے نہایت پیچیدہ اور مزمن

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

امراض پیدا کرنیکا موجب ثابت ہوا ہے۔ یہ بات اچھی طرح سے ذہن نشین کرنے کے قابل ہے۔ کہ طبیعت ہی بہترین معالج ہے۔ اس لیئے ادویات کا تجویز کرنا فاش غلطی ہے۔ اور خواہ مخواہ قوتِ حیات کے کام میں مُخل ہونا ہے۔ ادویات زہر ہیں۔ اگر ایک تندرست آدمی کو سنکھیا۔ پارہ۔ افیم وغیرہ مرکب کھلائے جاویں۔ تو اوسکی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اگر اس کی جان بچ رہے تو وہ فوراً بیمار ہو جاتا ہے۔ تو جو شخص آگے ہی بیمار ہے۔ اس کو یہ ادویات کیسے صحت عطا کر سکتی ہیں۔ معمولی ادویات جن کو بے ضرر سمجھا جاتا ہے۔ اگر تندرست آدمی کو دی جاویں۔ تو وہ اِس سے بیمار ہو جاتا ہے۔ مثلاً کونین بخار کی سبی علامات پیدا کر دیتی ہے۔ شورہ کیلومل۔ افیم سے ٹائیفائڈ بخار پیدا ہو جاتا ہے۔ کاڈلور آئیل (مچھلی کا تیل) اور گندھک۔ سکروی کی بیماری پیدا کرتے ہیں۔ ڈی جِٹلس (Digitalis) سے ہیضہ پیدا ہوتا ہے۔ ادویات کا بذاتِ خود کوئی اثر نہیں۔ یہ غلط ہے۔ کہ ادویات فلاں فلاں اثر پیدا کرتی ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ طبیعت اِن پر اپنا اثر ڈالتی ہے۔ چونکہ یہ کُل زہر ہیں۔ اِسلیئے طبیعت ان کو باہر نکالنے کیلیئے غیر معمولی مستعدی دِکھاتی ہے۔ اور یہ بھی غلط ہے کہ فلاں دوائی کا اثر فلاں اعضاء پر پڑتا ہے۔ اصلیت یہ ہے۔ کہ طبیعت اس دوائی کو جو کہ زہر ہے خاص خاص اعضاء کے راستہ خارج کرتی ہے۔ مثلاً جو ادویات جلاب آور ہیں۔ وُہ زہر ہیں۔ جب وہ انتڑیوں میں پہنچتی ہیں۔ تب قوتِ حیات فوراً خون سے وافر پانی لیکر اس زہر کو دور کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی فُضلہ بھی خارج ہو جاتا ہے۔ اس طرح سے قے آور ادویات زہر ہیں۔ جب یہ معدہ میں پہنچتی ہیں۔ تو طبیعت فوراً ان کو خارج کرنیکی کوشش کرتی ہے یہی حال پسینہ آور ادویات کا ہے۔ زخموں کو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مُندمل کرنے کے لیئے تیز زہر استعمال کیئے جاتے ہیں۔ مثلاً پارہ۔ سنکھیا۔ ہڑتال۔ شنگرف۔ یہ زہر طبیعت کو مجبور کرتے ہیں۔ اور وہ اپنی ریزرو طاقت خرچ کر کے ان زہروں کو دُور کرتی ہے اور اس کے ساتھ ہی زخم بھی مندمل ہو جاتے ہیں۔ لیکن جسم کو زہروں سے بھر دینے والی فلاسفی جسم کیلئے سخت نقصان دِہ ہے اور قوتِ حیات کو تباہ کر دیتی ہے۔ یہ قوتِ حیات کی صحیح کوشش کو روک دیتی ہے۔ اور اوس کو اندھا دھند غلط راستہ پر چلانے کیلئے مجبور کرتی ہے دراصل ادویات زہریلے مواد کو دُور کرنے کی بجائے ان کو جسم کے اندر دبا دیتی ہیں۔ اور وہ زہریلا مواد ایک نئی شکل میں پھر نئے مرض کے نام سے نمودار ہو جاتا ہے۔ حاد امراض مزمن میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ جملہ اثرات طبیعت پیدا کرتی ہے۔ اگر ادویات کا کوئی اثر ہوتا۔ تو مُردہ جسم میں بھی ظاہر ہوتا لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ جو ظاہر کرتا ہے۔ کہ ادویات اعضاء پر کوئی اثر پیدا نہیں کرتیں۔ بلکہ طبیعت ان پر اثر ڈالتی ہے۔ اور ان کو باہر نکالنے کی کوشش کرتی ہے۔ کئی ادویات اعضاء کو تحریک کرتی ہیں۔ مثلاً کمی بھوک میں چورن سونف۔ اجوائن وغیرہ ادویات خون میں سے گیسٹرک جوس کی زیادہ مقدار اپنی تحریک کیوجہ سے پیدا کرتی ہیں جس سے غذا ہضم ہو جاتی ہے۔ اور بظاہر ہاضمہ اچھا معلوم ہوتا ہے۔

مقوی ادویات منشیات کی طرح اعضائے رئیسہ کو زیادہ کام کرنے پر مجبور کرتی ہیں اسلئے جسم میں بظاہر طاقت معلوم ہوتی ہے لیکن انجام کار محرک ادویات کمزوری پیدا کرتی ہیں کئی قسم کی ادویات مخدر اثر پیدا کرتی ہیں مثلاً۔ افیم۔ پوٹاشیم برومائڈ کوکین الیسپرین۔ اعصاب کی طاقت اور چستی کو عارضی طور پر کم کر دیتی ہیں اس [illegible] وغیرہ [illegible] یہ اعصاب کو بے حس بنا دیتی ہیں اور بظاہر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

26285 119 2/2208
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آرام معلوم ہوتا ہے۔ لیکن مرض ویسی کی ویسی ہی رہتی ہے۔ لیکن بعض
اوقات اعصاب کو بے حِس کر دینے والی ادویات اعصاب کی طاقت
کو بالکل زائل کر دیتی ہیں۔ ایک مریض ہمارے ہسپتال میں جو کہ نچلے حِصّہ کے
ادھر نگ میں مُبتلا تھا آیا دریافت کرنے سے معلوم ہوا۔ کہ اُوس کو کمر کے نچلے
حِصّہ میں سخت درد کی شکایت تھی۔ ڈاکٹر نے مارفیا کا انجکشن کیا۔ درد کو آرام
نہ ہوا۔ ڈاکٹر نے دُوسری دفعہ انجکشن کیا۔ لیکن درد کو پھر بھی آرام نہ آیا
ڈاکٹر نے تیسری دفعہ پھر ٹیکا کیا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا۔ کہ اِس کا نچلا حِصّہ بالکل
بیکار ہو گیا۔ بخاروں کو دُور کرنے والی ادویات بھی اعصاب کو بے حِس کر دیتی
ہیں۔ قابل ڈاکٹر اِس نتیجہ پر پہنچتے ہیں۔ کہ ادویات کے ذریعہ جو بچوں کے
تیز بخار۔ چیچک۔ سُرخ بخار۔ وغیرہ دبا دیئے جاتے ہیں۔ وہ خوفناک مزمن
امراض تپدق۔ پاگل پن۔ اور اعصابی امراض نامردی وغیرہ پیدا کرتے ہیں
آتشک کا عِلاج بذریعہ تیز زہر پارہ اور سنکھیا ادھر نگ پیدا کرتا ہے چنانچہ
کُل ادویات کا اثر آنکھ کی پُتلی کے ذریعہ معلوم کر لیا گیا ہے۔ اسی طریقہ تشخیص
کو اِری ڈالوجی (Iridology) کہتے ہیں۔ اس طریقہ عِلاج
کے دریافت ہونے کی کہانی بڑی دلچسپ ہے۔ اس کو دانا کے ایک شخص
نے دریافت کیا تھا۔ ایک دفعہ اسی آدمی نے دِن کے وقت ایک اُلّو کو جو کہ
اپنی جائے رہائش سے زمین پہ گرا پڑا تھا۔ پکڑا۔ یہ اس کے بچپن کا زمانہ
تھا۔ اُلّو اُڑ کر چھُوٹنے کی کوشش کر رہا تھا۔ اسی کشمکش میں اُلّو کی ٹانگ
ٹوٹ گئی۔ ٹانگ ٹوٹنے کے فوراً بعد اُلّو کی آنکھ کی پُتلی میں بڑا سیاہ نشان
نمودار ہو گیا۔ اس شخص نے اُلّو کی مرہم پٹی کی اور اوس کو احتیاط اور حفاظت
سے رکھا۔ چند روز میں اُلّو صحیح ہو گیا۔ لیکن آنکھ کا نِشان

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بالکل جاتا رہا۔ اس شخص کو آنکھ کی کیفیت دریافت کرنیکا بڑا شوق پیدا ہوا
اس نے مزید تحقیقات کی تو پتہ لگا کہ ہر ایک مرض کی حالت میں آنکھ کی
پُتلی پر خاص اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ امریکہ کے لاثانی ڈاکٹر ہنری لنڈلاہر نے
اس سائنس کو تکمیل کر دیا۔ اس کی تحقیقات ظاہر کرتی ہے۔ کہ ہر ایک دوائی
کا اثر آنکھ پر پڑتا ہے۔ اور اس کا رنگ اعتدال سے بگڑ کر اور کا اور ہو جاتا
ہے۔ پس کل ادویات جسم کو مستقل طور پر نقصان پہنچاتی ہیں جسم کو زہر دل سے
بھر دیتی ہیں۔ قوتِ حیات کو کمزور کر دیتی ہیں۔ امراض حاد کو امراض مزمن
میں تبدیل کر دیتی ہیں۔ اور اس طرح لا علاج بنا دیتی ہیں یہ قوتِ حیات کو اپنے
طبعی کام سے روک دیتی ہیں۔ اور اُسے ایک اور مصیبت میں مبتلا کر
دیتی ہیں۔ ایک تو اسے جسمانی زہر کو دُور کرنا پڑتا ہے۔ اور اس کے ساتھ
ہی اسے دوائی کے زہر کو دُور کرنیکا مزید خطرناک کام کرنا پڑتا ہے قوتِ حیات
کے شفا کا عمل اُس مصنوعی زہریلی روکاوٹ سے بہت دھیما پڑ جاتا ہے۔
آجکل بڑے بڑے قابل ڈاکٹر ادویات کے برخلاف آواز اٹھا رہے ہیں۔ یہ
طریقہ علاج نہایت غلط۔ نکما اور بعید از عقل ہے یہ امر ہمیشہ یاد رکھنے کے
قابل ہے۔ کہ بیماری کو دُور کرنا صرف قوتِ حیات کے بس میں ہے۔ کوئی
مصنوعی عقل اس کام کو سرانجام نہیں دے سکتی۔ لیکن حضرت انسان اپنی
شیطانی ادویات کے ذریعہ قدرت کے کام کو اُلٹ پُلٹ کر کے آرام حاصل
کرنا چاہتا ہے۔ لیکن یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ بیچاری اس ناچیز ہستی کی کیا
مجال ہے۔ کہ یہ قدرت کے اصولوں کو پاؤں تلے روند کر قدرت کی لازوال
طاقتوں سے جنگ کرے ایں خیال است و محال است و جنوں۔ تکلیف سے
نجات دُرست کی متابعت میں ہے۔ ادویات بیچ کر خلاف ورزی ہے یہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

قوتِ حیات کے کام میں سخت رکاوٹ ڈالتی ہیں۔ کسی بیماری کا علاج وہی ہے جو قدرت کر رہی ہے۔ جیسا کہ پیچھے درج کیا گیا ہے۔ بیماری قوتِ حیات کی طبیعت کو اعتدال پر لانے کی صحیح کوشش ہے۔ گویا جسے ہم مرض کہتے ہیں۔ وہ اندرونی بگاڑ کا ایک علاج ہے۔ اور ایسا صحیح اور تیر بہدف علاج۔ کہ نہ اس کی ہمسری ارسطو کر سکا اور نہ وقت حاضرہ کا قابل ترین ڈاکٹر۔ بس دستوں کا علاج دست ہی ہے۔ بخار کا علاج بخار ہی ہے جو کہ نیچر کر رہی ہے۔ مثلاً ایک شخص اناپ شناپ سے پیٹ بھر لیتا ہے تو چونکہ اتنی غذا ہضم نہیں ہو سکتی۔ قدرت غیر منہضم غذا کو دستوں کی صورت میں باہر نکال دیتی ہے۔ اس لیئے اسہال کا علاج اس کا بند کرنا نہیں۔ وہ تو صفائی کا عمل ہے۔ اس کے دستوں کو مرض قرار دینا لاعلمی پر مبنی ہے۔ مرض غیر منہضم مادہ ہے جس کو قوتِ حیات خون سے پانی لیکر دستوں کی صورت میں خارج کر رہی ہے۔

بخار۔ یہی حال بخار کا ہے۔ بخار کوئی مرض نہیں۔ جب غیر منہضم مادہ کولن میں سڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور انتڑیاں زہریلے مواد کو رکاوٹ کی وجہ سے خارج کرنے سے قاصر رہتی ہیں۔ تب قوتِ حیات اسے خون میں ملانا شروع کر دیتی ہے۔ تاکہ اسے جلد کے راستہ باہر نکالا جا سکے۔ پس بخار مرض نہیں بلکہ مرض وہی سڑا ہوا بُو دار مادہ ہے۔ اور بخار شفا کا عمل۔ یہی حال دردوں کا ہے۔ درد بذاتِ خود کوئی مرض نہیں۔ بلکہ یہ اعصاب کا پیغام ہے۔ جو جسم میں مادہ فاسد کی موجودگی کو ظاہر کرتا ہے۔ اس کے درد کو فوراً بند کر دینا اور اصلی اسباب سے غافل ہونا سخت خطرات کا موجب ثابت ہوتا ہے۔

زکام و نزلہ۔ جسم زہریلے مواد سے بھر جاتا ہے خصوصاً جلد کا فعل بند ہو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہو جاتا ہے۔ پس ایسی صورت میں قوتِ حیات میوکس ممبرین کے ذریعہ مواد
کو خارج کرتی ہے۔ اگر قوتِ حیات کے راستہ میں کوئی رکاوٹ نہ ڈالی
جاوے۔ تو وہ اپنا کام پورے طور پر کرتی ہے۔ اور جسم کو مادہ فاسد سے
بالکل پاک کر دیتی ہے۔ لیکن اگر مصنوعی ذرائع ادویات وغیرہ سے اس کے
فعل میں رکاوٹ ڈالی جاوے۔ تو قوتِ حیات اپنے فرض کو کما حقہ سر انجام
دینے سے قاصر رہتی ہے۔ اور وہ بحالت مجبوری وہی کچھ کر سکتی ہے جو اس
کے امکان میں ہے۔ مثلاً گھر کا ایک وفادار کتا ہر غیر شخص کو جو گھر میں داخل
ہوتا ہے۔ باہر نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔ لیکن اگر اس کتے کو باندھ دیا
جاوے تو پھر بھی وہ حفاظت تو حتی الوسع کرتا ہے۔ لیکن قدر کے بموجب۔ اس
لئے اس میں کتے کی وفاداری کا قصور نہیں بلکہ اس کو روکنے والے کا۔ اس لئے
جب قوتِ حیات کے برخلاف کام کیا جاتا ہے۔ اور بد اعتدالیوں اور ادویات
کے ذریعہ اسکے فعل کو روکا جاتا ہے تو پھر بھی وہ جسم کی بھلائی کرتی رہتی ہے
لیکن اپنے امکان کے مطابق بعینہٖ جیسے ایک قلعہ کے اندر ایک وفادار قابل
جرنیل ہر قسم کے سامان حرب سے لیس ہو تو وہ ہر قسم کے دشمن کا فوراً
مقابلہ کر کے اس کو پسپا کر دیتا ہے۔ اور قلعہ کو بچا لیتا ہے۔ لیکن اگر اس
سلطنت کا بادشاہ اس جرنیل کو سب سامان حرب سے محروم کر دیوے
تو تب ہی وہ وفادار جرنیل لشکر کیساتھ مقابلہ دشمن کا کرتا رہتا ہے۔ لیکن جتنا
اس کے امکان میں ہے۔

پس جب رکاوٹوں کو دور کرنے کی بجائے ادویات کے ذریعہ قوتِ
حیات کی مستعدی کو دبا دیا جاتا ہے۔ تو قوتِ حیات مادہ فاسد کو صحیح طریقہ
سے خارج کرنے سے قاصر رہتی ہے۔ بلکہ حالات کے مطابق جتنا اس

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے ہو سکے جسم کو پاک کرنیکی کوشش کرتی ہے۔ جب تیز بخار ادویات
کے ذریعہ دبا دیئے جاتے ہیں۔ تب مزمن بخار شروع ہو جاتے ہیں تپدق
کا عارضہ اس کی ایک مثال ہے۔ تپ دق میں طبیعت میں اس قدر رکاوٹ
پڑ جاتی ہے۔ کہ وہ مادہ فاسد کو فوری طور پر جسم میں سے نکالنے کے قابل نہیں
رہتی اور حتی الوسع کوشش کرتی ہے۔ کہ کچھ مادہ فاسد پھیپھڑوں اور منہ
کے راستہ نکالے طبیعت حالات سے مجبور ہے۔ اور تیز بخاروں کو
زہریلی ادویات کے دبانے سے یہ مجبوری پیدا ہوتی ہے۔ قوتِ حیات
دشمن (مادہ فاسد) سے جنگ کرتی رہتی ہے اور بحالت مجبوری بھی
اس کے سامنے ہتھیار ڈالنے کو طیار نہیں ہوتی۔ اس کا کام بہادر سپاہی
کی طرح فتح یا موت ہے۔ پس تپ دق کی حالت میں بے سروسامان مصائب
سے گھرا ہوا بہادر سپاہی (قوتِ حیات) اسی قسم کا مقابلہ کر سکتا ہے
پس باقی امراض کی طرح تپ دق بھی طبیعت کا حالات کے مطابق شفا کا عمل
ہے۔ جو وہ مادہ فاسد کو دور کرنے کیلئے کر رہی ہے۔ گنٹھیا میں قوتِ حیات
زہروں کو دل سے دور لے جا کر گھٹنوں میں جمع کر دیتی ہے تاکہ اعضائے
رئیسہ کو زہریلے مواد کے اثر سے محفوظ رکھا جا سکے۔ طبیعت ہر حالت میں
یہ کوشش کرتی ہے۔ کہ کسی طرح زندگی کو قائم رکھا جا سکے۔ اگر وہ زہریلے
مواد کو رکاوٹ کی وجہ سے پورے طور پر خارج کرنے کے ناقابل ہو تو حتی الوسع
وہ اسے ضروری اعضاؤں سے اس کو پرے رکھنے کی کوشش کرتی ہے
اسلئے جملہ امراض قوتِ حیات کے شفا کے عمل ہیں جن سے ڈرنے کی ضرورت
نہیں۔ اس طرح سے جرمز (Germs) بھی قوتِ حیات کا شفا
کا عمل ہے جب کوئی اور طریقہ مادہ فاسد کو دور کرنیکا نہیں ملتا۔ تب نیچر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جرمز پیدا کر دیتی ہے تاکہ اُنکی وساطت سے مادہ فاسد کو دُور کر دیا جاوے جرمز مادہ فاسد کو کھا جاتے ہیں۔ اور جسم کو مادہ فاسد سے پاک کر دیتے ہیں اِسلئے جملہ امراض وبائی جو جرمز کے ذریعہ پیدا ہوتے ہیں قدرت کے شفا کے عمل میں اِن سے ڈرنے کی ضرورت نہیں۔ اگر جسم زہریلے مواد سے بالکل صاف ہو۔ تو اس میں کسی قسم کا جرم زندہ نہیں رہ سکتا۔ کیونکہ وہاں اسکی خوراک موجود نہیں۔ جب طبیعت مدبرہ بدن اپنی مرضی کے مطابق مادہ فاسد کو دُور کرنے کیلئے جرمز پیدا کرتی ہے۔ تو وہ ان کو خارج کرنے کے قابل ہوتی ہے اور جسم کو اِن سے کسی قسم کے نُقصان کا اندیشہ نہیں۔ کیونکہ جہاں جرمز مادہ فاسد کھاتے ہیں۔ وہاں وُہ خاص قسم کے زہر پیدا کرتے ہیں۔ اگر وہ خارج نہ ہو سکیں تو جسم کو شدید نقصان پُہنچاتے ہیں۔ طبیعت حتی الوسع دُشمن (مادہ فاسد) کا ایسے طریقہ سے مُقابلہ کرتی ہے جس سے اسے شکست کھانیکا موقعہ نہ ملے۔ لیکن جرمز اگر کسی بد پرہیزی سے اندر داخل ہو جاویں۔ تو چُونکہ جسم میں مادہ فاسد جو جرمز کے بڑھنے کے لئے مناسب غذا مہیا کرتا ہے۔ موجُود ہوتا ہے۔ تب جرمز سرعت سے بڑھنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔ طبیعت ان کو دُور کرنے کی کوشش کرتی ہے لیکن اِسی جنگ میں اس کا کامیاب ہونا یقینی نہیں۔ کیونکہ جب قوتِ حیات جنگ کیلئے طیار نہیں ہوتی اُو سے جنگ کے لئے مجبُور کیا جاتا ہے۔ وہ اپنے حالات کے مطابق مُقابلہ کرتی ہے۔ چُونکہ اِسے طیاری کا موقعہ نہیں ملتا۔ اور نہ ہی اِسے جنگ کا محاذ اپنی مرضی کے مطابق قائم کرنیکا موقعہ ملتا ہے۔ اسلئے وہ شاذ ہی کامیاب ہوتی ہے۔ ایسی حالتیں خاص خاص امراض میں پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً ہیضہ پلیگ تپ محرقہ خناق

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

چیچک - نمونیا - انفلوانزا وغیرہ عام طور پر جرمز مفید کام کرتے ہیں۔ یعنی مادہ فاسد کو کھا کر صاف کرتے ہیں۔ لیکن بعض قسم کے ایسے جرمز بھی ہیں جو مادہ فاسد کو دُور کرنیکا مفید کام نہیں کرتے۔ بلکہ جسم میں زہر پیدا کرتے ہیں یہ جرمز بذاتِ خود زہریلے ہوتے ہیں۔ اور انسانی جسم میں داخل ہو کر انسانی جسم کے نازک حصّوں کو کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ اور جسم میں زہر پیدا کر دیتے ہیں اس میں کچھ شک نہیں کہ اگر جسم مادہ فاسد سے بالکل صاف ہو تو یہ جسم میں بڑھ نہیں سکتے۔ اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ جسم میں روکاوٹ نہ ہونیکی وجہ سے طبیعت اپنی طاقت سے اِن جرمز کو ہلاک کر دیتی ہے۔ لیکن اوسط درجہ تندرست اشخاص کے جسموں میں یہ اپنا زہر اثر بھر دیتے ہیں اور طبیعت ان کو روکنے سے بے بس ہوتی ہے۔ مثلاً آتشک۔ جذام۔ سوزاک۔ پس جبکہ اوپر ظاہر کیا جا چکا ہے کل بیماریاں شفا کے عمل ہیں۔ پس اگر طبیعت کو اس کے شفا کے عمل میں مدد دی جاوے۔ تو فوراً طبیعت مرض کو دُور کر دیتی ہے۔ اور طبیعت کو مدد دینا سوائے چند صُورتوں کے لازمی ہے۔ لیکن یاد رکھنا چاہیئے کہ کسی طرح طبیعت کے کام میں روڑا نہ اٹکایا جاوے یعنی صحیح امداد دی جاوے

صحیح امداد

یہ امر یاد رہے۔ کہ ادویات قوتِ حیات کی مدد کی بجائے اُلٹا اس کے کام میں مخل ہوتی ہیں۔ اب ہم ان طریقوں کا ذکر کرتے ہیں۔ جن سے ہم طبیعت کی صحیح امداد کر سکتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ جملہ امراض زیادہ کھانیسے پیدا ہوتی ہیں۔ زیادہ کھانیسے اعضائے ہضم کثرت کام کی وجہ سے کمزور ہو جاتے ہیں اسلیئے وہ غذا کو جذب کرنے اور بقیہ فالتو مادہ کے دفع کرنے کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کام کو سر انجام نہیں دے سکتے جس سے کل سسٹم میں خرابی آجاتی ہے غذا کے نہ ہضم ہونیکے باعث صالح اور کافی خون نہیں بنتا۔ جس سے قوتِ حیات کمزور ہوجاتی ہے۔ اور جسم میں بیماریاں پیدا ہوجاتی ہیں۔ یعنی مادہ فاسد کا اجتماع ہوجاتا ہے۔ پس جسم کو تندرست کرنے کیلئے دو کاموں کی ضرورت ہے (۱) جسم میں سے مادہ فاسد کو دور کرنا (۲) قوتِ حیات کو طاقتور بنانا

(۱) جسم میں سے مادہ فاسد کو دور کرنیکا سب سے بہتر طریقہ فاقہ ہے۔ فاقہ جمع شدہ غذا کے غیر منہضم ڈھیر کو جلا دیتا ہے۔ جب معدہ میں کوئی غذا داخل نہیں ہوتی۔ تو فالتو غیر منہضم غذا جلنی شروع ہوجاتی ہے اعضائے انہضام کو آرام ملنے سے تعجب انگیز فائدہ پہنچتا ہے۔ معدہ اور انتڑیوں کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ ان پر کام کا کوئی بوجھ نہیں پڑتا۔ جس کام کو وہ لگاتار سالوں سے کرنے پر مجبور کی جاتی ہیں۔ جب ہضم کا کام بند ہوجاتا ہے۔ تو قوتِ حیات کو مادہ فاسد کے دور کرنے کیلئے اپنی ساری طاقت لگانے کا موقعہ مل جاتا ہے۔ قوتِ حیات کا بیشتر حصہ غذا کے ہضم کرنے میں صرف ہوتا ہے۔ اگر قوتِ حیات کو ۱۰۰ یونٹ قرار دیا جاوے۔ تو تقریباً ۷۰ یونٹ طاقت غذا کے ہضم کرنے میں صرف ہوتی ہے۔ اور باقی صرف تیس (۳۰) رہ جاتی ہے۔ جو جسم کو مادہ فاسد سے پاک رکھنے کیلئے خرچ ہوتی ہے۔ جب جذب کرنیکا فعل بند ہوجاتا ہے تب قوتِ حیات کل طاقت ۱۰۰ یونٹ مادہ فاسد کے اخراج میں صرف کرنے کے قابل ہو جاتی ہے۔ اس طرح طبیعت کو کام کرنیکا پورا موقعہ مل جاتا ہے۔ گویا اوسکی طاقت بڑھ جاتی ہے

(۲) اس کے ساتھ ہی اخراجی آلات کے فعل کو تیز کرنیکی ضرورت ہے۔ مثلاً انتڑیاں۔ گردہ۔ جلد۔ پھیپھڑے۔ انتڑیوں کے فعل رک جانے سے زیادہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

روکاوٹ جسم میں واقع ہوتی ہے۔ اور کولن میں مادہ فاسد جمع ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ پس اس جمع شدہ مواد کو فوراً باہر نکال دینا چاہیئے۔ یہی کل امراض کا منبع ہے۔ یہی جڑ ہے۔ کولن کو صاف کرنے کیلئے ادویات محض بیکار اور نقصان دہ ہیں۔ ہر ایک بیمار شخص میں قبض کا ہونا لازمی ہے۔ اور مہذب انسانوں میں شاذ ہی صاف کولن پایا جاتا ہے۔ ادویات قوتِ حیات کو تباہ کر دیتی ہیں۔ اور ادویات کے زہر دل کو دُور کرنے کیلئے اسے بہت طاقت خرچ کرنی پڑتی ہے۔ پس ہمیں ہر حالت میں قوتِ حیات کی طاقت کو سمبھالنے کی ضرورت ہے نہ کہ خرچ کرنے کی۔ اس مطلب کے لئے سب سے بہتر ذریعہ انیما کا ہے۔ اس کے ذریعہ کولن میں پانی داخل کیا جاتا ہے۔ جو سخت مواد کو نرم کر کے خارج کر دیتا ہے۔ اور یہی مطلب نکال دیتا ہے۔ جو کہ تیز جُلابوں سے حاصل ہو سکتا ہے۔ لیکن قوتِ حیات بالکل کمزور نہیں ہوتی۔ اور یہ مضرت سے بالکل خالی ہے۔ تیز جُلاب آور ادویات میوکس ممبرین پر سخت خراش پیدا کرتی ہیں۔ اور قوتِ حیات فوراً خون سے پانی لیکر ان کے زہریلے اثر کو دُور کرنے کیلئے ان کو خارج کر دیتی ہے۔ لیکن ایک دو دستوں کے بعد کتنی کمزوری معلوم ہوتی ہے۔ یہ اس امر کا ثبوت ہے۔ کہ ادویات قوتِ حیات کو بے دردی سے تباہ کرتی ہیں۔ بخلاف اس کے انیما میں کمزوری کا کوئی سوال پیدا نہیں ہوتا۔

(۴) تازہ ہوا۔ مریض کو ہمیشہ کھلی ہوا میں رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ کھلی ہوا میں پھیپھڑے اپنا کام ٹھیک سر انجام دے سکتے ہیں۔ پھیپھڑے تقریباً ایک سیر کے قریب زہریلا مادہ ہوا کی شکل میں خارج کرتے ہیں اور پھر آکسیجن لے کر خون کو صاف کرتے ہیں۔ ایک منٹ میں تین دفعہ سارا گندا ہوا خون

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پھیپھڑوں کی طرف جاتا ہے۔ مادہ فاسد پھیپھڑے خارج کرتے ہیں۔ اور پھر خون پھیپھڑوں سے آکسیجن لے کر جو وہ ہوا میں سے جذب کرتے ہیں واپس جاتا ہے۔ خون آکسیجن سے ہی سُرخ ہوتا ہے۔ اس لئے بیماری کی حالت میں تازہ ہوا کی زیادہ ضرورت ہے۔ تاکہ مادہ فاسد خارج ہو سکے اور زیادہ سے زیادہ آکسیجن خون کو دوبارہ تر و تازہ بنانے کیلئے حاصل ہو سکے یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ایک گھنٹہ میں ۱۰۰۰ سیر (۸۰۰ کوارٹ) خون پھیپھڑوں کو جاتا ہے۔ اور اس عرصہ میں تقریباً ۳/۴ سیر زہریلی ہوا کاربن ڈائوکسائڈ خارج ہوتی ہے۔

(۳) **جلد**۔ جلد بھی ایک نہایت ضروری اعضا ہے۔ جو مادہ فاسد کو دور کرتا ہے۔ اسکی سطح کے قریب چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں۔ یہ پسینہ کی گلٹیاں ہیں۔ یہ تعداد میں تین سے لیکر ۱۰ ملین ہیں۔ اگر ان سب کو ایک قطار میں سرے سے سرا ملا کر رکھا جاوے۔ تو ان کی لمبائی ۲۸ میل کے قریب ہو جاتی ہے۔ گویا یہ قدرت کی ۲۸ میل لمبی بدر رو ہے۔ جو روزانہ خون کی غلاظتوں کو باہر پھینکتی ہے۔ روزانہ تقریباً ایک سیر پختہ پسینہ جس میں زہریلے مادے بھرے ہوئے ہوتے ہیں نکلتا ہے۔ اسلئے مرض کی حالت میں اس کے فعل کا درست رکھنا نہایت ضروری ہے۔ اس کا بہترین طریقہ Wet Sheet Pack یعنی گیلی چادر کا پیک ہے جس کا ذکر آگے آئیگا۔

(۴) **گردے**۔ گردے مادہ فاسد کی بھاری مقدار پیشاب کے راستہ خارج کرتے ہیں۔ ان کی حرکت کو بھی تیز کرنے کی ضرورت ہے۔ حالات کے مطابق گرم یا [illegible] پانی بہت [illegible] ہے گردوں کی صفائی کیلئے پانی پینے کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

طریقہ کا آگے ذکر کیا جائیگا۔

(۵) روشنی۔ روشنی انسانی جسم کیلئے نہایت ضروری ہے۔ جیسے تنگ وتاریک جگہوں میں پودے پرورش نہیں پا سکتے۔ یہی حال انسانی جسم کا ہے روشنی ہر قسم کے جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔ اور یہ قدرتی ٹانک ہے۔ سورج کی شعاعیں جسم کو طاقت بخشتی ہیں۔ الٹراوائلٹ ریز جسم میں سُرخ ذرات کی تعداد کو بڑھا دیتی ہیں۔ اور قوت حیات کا ذخیرہ بڑھ جاتا ہے۔ پس ایسی حالت میں جب انسان کسی مرض کا شکار بنا ہوا ہو۔ فوراً اس کو تنگ وتاریک جگہ کی بجائے کھلی روشن جگہ میں رکھنا چاہیئے۔ تاکہ قوتِ حیات کو مرض کے رفع کرنے میں مدد ملے۔

(۶) خون افزا غذا۔ قوتِ حیات غذا سے حاصل ہوتی ہے۔ غذا کے زیادہ کھانیسے قوتِ حیات کمزور ہو جاتی ہے۔ لیکن اعلیٰ غذا قوتِ حیات کو بڑھاتی ہے۔ قوتِ حیات کو جنگ کرنے کیلئے صالح خون کے مصالحہ کی ضرورت ہے۔ جو لطیف غذا سے حاصل ہو سکتا ہے۔ ادویات قوتِ حیات کو بڑھا نہیں سکتی بلکہ یہ اسے کمزور کر دیتی ہیں۔ غذا ہی اسے بڑھا سکتی ہے غذا سے خون بنتا ہے اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ مرض کی حالت میں ایسی غذاؤں کی ضرورت ہے۔ جو اعضائے ہضم پر بار ڈالنے کے بغیر جلدی ہی خون میں تبدیل ہو جائیں۔ یا کم از کم بوجھ ڈالیں اور اس کے ساتھ ہی مادہ فاسد کے اخراج میں ممد ہوں یعنی ان میں شفا بخش خواص ہوں جسم میں کسی قسم کا مادہ فاسد داخل نہ کریں۔ بلکہ مادہ فاسد پاک کرنیکی خاصیت رکھتی ہوں پھلوں کے رس اس مقصد کے لیئے خاص طور پر موزوں ہیں۔ پھلوں کے رس کیا [illegible] یعنی حرارتِ غریزی پیدا کرنے میں [illegible] کے برابر ہیں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

لیکن یہ دُودھ سے جلدی ہضم ہو جاتے ہیں۔ اور ہاضمہ کو کسی قسم کا کام کرنا نہیں پڑتا۔ ان میں جو غذائی مادہ ہوتا ہے سب پانی کی شکل میں ہوتا ہے اور اس میں جملہ غذائی مادے پہلے سے ہی ہضم شُدہ شکل میں ملتے ہیں۔ اس لیئے معدہ کو کوئی کام کرنیکی ضرورت نہیں پڑتی۔ بلکہ اگر پھلوں کے رس کا براہ راست خون میں انجکشن کیا جاوے۔ تب بھی یہ جسم کے کام آسکتے ہیں۔ ان میں زیادہ مقدار کھانڈ کی پائی جاتی ہے۔ جیسے گلوکوز (پھلوں کی کھانڈ) کہتے ہیں۔ اس کو ہضم کرنیکی ضرورت نہیں۔ اس کے علاوہ ان میں معدنی نمک۔ وٹامنز بکثرت پائے جاتے ہیں اور بھی چیزیں ہیں جو جسم کو طاقت دیتی ہیں۔ اور مرض کو دُور کرتی ہیں۔ ان کا تیزابی مادہ جرم کُش ہے۔ ان کا اثر جسم پہ (کھار) Alkaline ہے یعنی یہ خون کو الیکلائن بنا دیتے ہیں اور زہریلے تیزابوں کو جو جسم میں مرض پیدا کر دیتے ہیں۔ خارج کر دیتے ہیں۔ اور اُسکے ساتھ یہ قدرتی ملین ہیں۔ جو قبض کو دُور کرتے ہیں۔ اسلیئے مرض کی حالت میں قوتِ حیات کو بڑھانے کیلیئے یہ جادُو کا کام کرتے ہیں تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد پھلوں کا رس (خصوصاً سنگترہ۔ انار۔ انگور) جسم میں نئی جان ڈال دیتا ہے۔ خواہ کیسی ہی کمزوری کیوں نہ ہو۔ پھلوں کا رس امرت کا کام کرتا ہے۔ نسبتاً طاقتور مریضوں کیلیئے خاص خاص شفا بخش اغذیہ بڑی مفید ثابت ہُوئی ہیں۔ یہ مادہ فاسد کو جسم سے دُور کرتی ہیں اور کہنہ اور مزمن امراض میں سخت شُدہ مادہ فاسد کو تحلیل کر کے جسم میں سے باہر نکالتی ہیں یورپ میں ان خصوصی غذاؤں کے نسخوں نے ایک تہلکہ مچا دیا ہے۔ اور بڑے بڑے ڈاکٹروں کی شہرت کی وجہ یہ غذا کے خاص پروگرام ہی ہیں۔ جو زندہ در گور مریضوں کو دوبارہ صحت عطا کر چکے ہیں۔ اب ان

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کا ذکر کیا جاتا ہے۔ غذا کا طریقہ علاج (Diet Cure) سب علاجوں سے سبقت لے گیا ہے۔ کیونکہ انسان کھانے پینے کی بداعتدالیوں سے ہی بیمار رہوتا ہے۔ مناسب غذا ہی اسے صحت پر لا سکتی ہے۔ بڑے بڑے ڈاکٹر ان نسخوں کو استعمال کرتے ہیں۔ ان غذائی نسخوں کے سامنے ادویات ہیچ ہیں۔ سینکڑوں لاعلاج ان سے صحت حاصل کر چکے ہیں۔ مایوس العلاج مریضوں کے لیئے یہ اعجاز مسیحائی سے کم نہیں۔ یہ نسخے رسائن ہیں۔ اور تقریباً ہر مرض کیلیئے مفید ہیں۔

دودھ کا علاج

یورپ میں دودھ کا علاج بڑی بڑی صحتگاہوں میں عمل میں آ رہا ہے۔ اور اس کے حیرت انگیز فوائد ہر کس و ناکس کی زبان پر ہیں۔ تقریباً ہر مرض کیلیئے یہ علاج اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ دائم المریض اس سے مستقل صحت حاصل کر چکے ہیں۔ یونانی میں دودھ کا علاج رائج ہے۔ اسے ماء الجبن کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ جب کوئی علاج کارگر نہ ہو۔ تو یونانی میں ماء الجبن مریض کی آخری امیدگاہ ہے۔ لیکن اب اس طریقہ علاج کو سائنٹیفک طریقہ سے رائج کیا گیا ہے۔ کمزوری کے علاوہ یہ کمزور اور بوڑھوں کو از سر نو نوجوان بنا دینے کا لاثانی نسخہ ہے۔ جس کے سامنے مصنوعی کشتے اور ٹانک ہیچ ہیں۔ اس علاج کو ڈاکٹر میکفیڈن نے زیادہ فروغ دیا ہے۔ ذیل میں اس کا طریقہ استعمال درج کیا جاتا ہے۔ پہلے اس علاج کے متعلق ہدایات درج کی جاتی ہیں۔

(۱) کل اعضاء کو سوائے جاذبہ اور دافعہ کے مکمل آرام دینا چاہیئے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(۲) پیشاب کے بار بار آنیکی وجہ سے اس کے لئے مناسب انتظام کرنا چاہیئے۔ تاکہ پیشاب کو روکنا نہ پڑے۔

(۳) ذیابیطس۔ تپ دق وغیرہ امراض میں چارپائی اور بسترا ایسا ہونا چاہیئے۔ جس سے کسی قسم کی تکلیف نہ ہو۔

(۴) پسینہ جلدی جلدی آنیکی وجہ سے بسترا اور کپڑے بالکل صاف رکھنے چاہئیں۔ تاکہ جلد کے فعل میں رکاوٹ نہ ہو۔

(۵) دودھ کے علاج کے ساتھ روزانہ گرم پانی سے نہانا لازمی ہے۔ نصف گھنٹہ سے ایک گھنٹہ خوب مل کر نہانا چاہیئے۔

(۶) کمزور مریضوں کی حالت میں مالش کا روزانہ کرنا دوران خون کو تیز کرنے اور مادہ فاسد کے دور کرنے کیلئے لازمی ہے تیل وغیرہ کی ضرورت نہیں۔

(۷) ورزش صبح سویرے دودھ کے پروگرام سے پہلے کرنی چاہیئے۔ اسکے بعد غسل لینا چاہیئے۔

(۸) علاج شروع کرنیسے پہلے ایک دو دن کا فاقہ کمزور مریضوں کو کرنا چاہیئے موٹے آدمی اس سے زیادہ کر سکتے ہیں۔ پانچ سے لیکر سات دن کا فاقہ مادہ فاسد کا بار ہلکا کر دیتا ہے۔ ہاضمہ قوی ہو جاتا ہے۔ بعض حالتوں میں فاقہ کے ساتھ تیزابی پھلوں Acid fruits کا استعمال مفید ہے۔ کیونکہ تیزاب رکھنے والے پھل جگر اور انتڑیوں کی حرکت کو تیز کرتے ہیں اور خون کو صاف کرتے ہیں۔

(۹) دودھ کے سوائے اور کوئی خوراک استعمال نہ کرنی چاہیئے۔

(۱۰) جہاں دودھ کا علاج لمبے عرصہ تک جاری رکھنا مطلوب ہو وہاں دن میں تین دفعہ دودھ کی خوراک سوا سیر کے ساتھ میٹھے پھل استعمال کرنے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

چاہئیں ۔ یہ بہت مفید بیٹھتے ہیں ۔ مثلاً ۱۲ سے لیکر ۲۴ اتک کھجوریں ۳ سے لیکر ۴ اونس تک منقہ ۸ سے ۱۲ اتک انجیریں ۔

(۱۱) صاف ستھرا گائے کا تازہ دودھ بغیر کسی قسم کی تبدیلی یا آمیزش کے بہترین ہے ۔ گائے کی صحت اور خوراک درست ہونی چاہئے ۔

(۱۲) گاڑھے دودھ کی بجائے گائے کا ہلکا دودھ بہتر ہے ۔ کیونکہ مکھن کی زیادہ مقدار معدہ میں خرابی کا موجب ہوتی ہے ۔

(۱۳) بکری کا دودھ استعمال ہوسکتا ہے ۔ بکری بیمار کم ہوتی ہے ۔ اور اوسکے دودھ میں مکھن کم ہوتا ہے ۔

(۱۴) بعض حالتوں میں لسی مفید ہے ۔ اس میں ہضم کا کچھ فعل معدہ کے باہر ہی ہوجاتا ہے

(۱۵) جہاں ہاضمہ میں ایسڈ بہت کم ہو ۔ وہاں صرف ملائی اترا ہوا دودھ استعمال کرنا چاہیئے ۔ اور اوسکے ساتھ کوئی میٹھا پھل کھانا چاہئے ۔

(۱۶) دودھ ٹھنڈا استعمال کرنا چاہیئے ۔ لیکن کمزور ہاضمہ اور سردی کی حالت میں دودھ انسانی درجہ حرارت تک (۹۸ ۔ ف) گرم کرلینا چاہئے ۔ دودھ کو براہ راست آگ پر نہ رکھنا چاہیئے ۔ بلکہ دودھ والے برتن کو گرم پانی کی کڑھائی میں رکھ کر گرم کرلینا چاہیئے ۔

دودھ کی مقدار ۔ جسم کے ہر ۲۵ پونڈ سے لیکر ۳۰ پونڈ وزن کیلئے ¼ ۱ سیر یا قد کے ہر فٹ کے لئے ¼ ۱ سیر ۔ ہر ایک مرد کے لئے ۵ سے لیکر ۷ کوارٹ (¼ ۱ سیر) تک دودھ کی مقدار ہونی چاہیئے ۔ عورتوں کیلئے مردوں کی نسبت ایک کوارٹ (¼ ۱ سیر) دودھ کم ہونا چاہئے کمزور کم وزن رکھنے والے اشخاص کے لئے دودھ کی زیادہ مقدار کی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ضرورت ہے۔ تاکہ اس کی نشو و نما ہو سکے اور کمی دور ہو سکے۔

طریقہ استعمال۔ صبح حاجات ضروری سے فارغ ہو کر سیر کر لیویں اور اس کے بعد غسل کر کے فارغ ہو جاویں۔ پھر صبح سے لیکر شام تک یعنی ۶ بجے سے لیکر شام کے ۶ بجے تک یعنی تقریباً بارہ گھنٹہ (۱۲) تک متواتر نصف نصف گھنٹہ کے بعد ½ سیر دودھ بغیر کسی قسم کے میٹھا وغیرہ ملانے کے بالکل آہستہ آہستہ پوری پابندی کے ساتھ استعمال کریں۔

دودھ پینے کا طریقہ۔ گلاس سے منہ لگا کر ہونٹوں کو بند کر لیویں اور بہت تھوڑا سوراخ دودھ پینے کیلئے رکھیں۔ یعنی دودھ پیا نہ جاوے۔ بلکہ چوسا جائے۔ یعنی چھوٹے سے چھوٹا ممکن گھونٹ لیا جاوے۔ اور ہر گھونٹ کو تھوڑے وقفہ کیلئے منہ میں رکھا جاوے۔ تاکہ لعاب دہن خوب مخلوط ہو جائے دودھ پینے کا یہ طریقہ نہایت ضروری ہے۔ اگر دودھ بڑے بڑے گھونٹوں سے پیا جاوے تو وہ ہضم نہیں ہوتا اور یہ علاج کچھ فائدہ نہیں کرتا۔ لیکن مندرجہ بالا طریقہ سے پیا ہوا دودھ حلق سے اترتے ہی جزو بدن ہو جاتا ہے۔ اور کمزور سے کمزور ہاضمہ اسے سرعت سے ہضم کر لیتا ہے اگر دوران علاج میں طبیعت دودھ پینے سے اکتا جائے تو دودھ پینے سے پہلے تھوڑا سا لیموں کا رس چوس لیویں۔ اس سے دودھ پینے کی خواہش پیدا ہو جاویگی۔ آدھ آدھ گھنٹہ کے بعد پوری پوری پابندی سے شام تک لگاتار دودھ پینا چاہیئے۔ دودھ کے علاج میں سوائے صبح کی چہل قدمی کے اور کوئی ورزش نہ کرنی چاہیئے۔ بلکہ جسم کو مکمل آرام دینا چاہیئے۔

دودھ کا علاج اور فاقہ۔ فاقہ میں دودھ کا علاج مندرجہ ذیل طریقہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے ہونا چاہیئے - اگر فاقہ دو یا تین دن کا ہو تو :-

پہلے روز - ہر گھنٹہ کے بعد ایک گلاس (½ سیر) تا شام -

دوسرے روز - ہر نصف گھنٹہ کے بعد ایک گلاس تا شام -

اس کے بعد جب تک علاج جاری رکھا جاوے - ہر نصف گھنٹہ کے بعد ایک پاؤ صبح سے لیکر شام تک -

پانچ سے لیکر ۱۵ دن کا فاقہ :- (روز اول) ہر دو گھنٹہ کے بعد ایک گلاس

دوسرے دن - ہر گھنٹہ کے بعد ایک گلاس -

تیسرے دن اور اسکے بعد تا علاج ہر نصف گھنٹہ کے بعد ایک گلاس صبح سے لیکر شام تک - دُودھ ایک مکمل غذا ہے اور اعضائے ہضم پر بہت کم بار ڈالتی ہے - اور جلد جزوِ بدن ہو جاتی ہے - دُودھ میں ہر قسم کے معدنی نمک اور وٹامنز پائے جاتے ہیں - جو جسم میں زہریلے مادوں کو دُور کرنے کیلئے اکسیر ہیں - پانی کی وافر مقدار کل اعضا کو مادہ فاسد سے پاک کرتی ہے - جلد - گردے - انتڑیوں کے فعل کو متحرک کر کے مادہ فاسد کو خوب نکالتی ہے - خون تازہ اور صالح بنتا ہے - اس لئے قوتِ حیات بڑھ جاتی ہے اور مرض کو جلد دُور کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہے -

دُودھ کا دوسرا نسخہ مجوزہ ڈاکٹر فرینک میکائے

ایک کوارٹ بوتل میں ایک پائنٹ (۱۰ چھٹانک) دُودھ ڈالو اور اسمیں نصف سے لیکر ۲ تک لیموں کا رس شامل کر کے کارک دبا دو اور بوتل کو خوب ہلا دو یہ مرکب بقدر ضرورت گھنٹہ گھنٹہ کے بعد استعمال کرنا چاہیئے - لیکن یہ مرکب ہر دفعہ تازہ بنانا چاہیئے [illegible] مفید ثابت ہوا ہے - جلد جسم

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میں خون کو پیدا کر کے کمزوری کو رفع کرتا ہے۔

دودھ کا تیسرا پروگرام مجوزہ ہنری لنڈلاہر

بیماری رفع ہونیکے بعد جب جسم سے مادہ فاسد دُور ہو جاوے۔ تب دودھ کی خوراک جسم کو تعمیر کرنے کیلئے نہایت مفید ہے۔ طریقہ استعمال۔ سوائے دُودھ کے اور کوئی خوراک استعمال نہ کی جاوے۔ جب بھوک لگے ۴ سے لیکر ۸ چھٹانک تک دُودھ کچا استعمال کیا جاوے۔

دُودھ کے علاج میں اگر قبض لاحق ہو۔ تو انیما سے کام لینا چاہئے۔ یا دودھ کے ساتھ میٹھے پھل استعمال کرنے چاہئیں۔

غذا کے علاج کا دوسرا نسخہ:۔

ڈاکٹر ای راٹ کا مجوزہ شفا بخش پروگرام

علاج بالاغذیہ قاطع بلغم مواد ردیہ

Mucousless diet healing System

یہ غذا کا طریقہ علاج ڈاکٹر ای راٹ جرمن نواسی کا ایجاد کردہ ہے۔ وہ اپنی مرض کو دُور کرنے کے لیئے سینکڑوں ڈاکٹروں سے علاج کرواتا رہا لیکن آخر کار ناکام رہا۔ پھر اس نے یہ طریقہ ایجاد کیا اور کامل صحت حاصل کی۔ وہ اس قدر طاقتور ہو گیا۔ کہ دُنیا اس پر رشک کھاتی تھی یہ طریقہ علاج جسم سے مادہ فاسد کو دُور کر کے ازسر نو جوان بنا دیتا ہے۔ اور کل امراض سے جسم کو پاک کر دیتا ہے گویا یہ ایک قسم کا کایا کلپ ہے جس سے کل نقائص دُور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہو کو جسم از سر نو دمکنے لگتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف بیان کرتا ہے۔ کہ اِس غذا کے پروگرام پر عمل کرنے سے میرا چہرہ گلاب کی طرح سُرخ ہو گیا۔ جس راستہ سے میں گذرتا تھا۔ لوگ مجھے دیکھنے کیلئے ٹھہر جاتے تھے۔ جسم کے ہر ذرہ کو تبدیل کر کے از سرِ نو طاقتور اور مضبوط بنا دیتا ہے۔

ہدایات (۱) اس پروگرام کو شروع کرنے سے پہلے دو تین دن کا فاقہ کرنا نہایت ضروری ہے۔ بغیر فاقہ کے غذا کا پروگرام بہت تھوڑا فائدہ کریگا۔

(۲) پھلوں کے تیزاب خون میں مِل کر مادہ فاسد کو حل کر دیتے ہیں لیکن مادہ فاسد کو انتڑیوں کے راستہ نہیں نکالتے۔ سبزیاں انتڑیوں میں جمع شدہ مواد کو نکالتی ہیں۔ اس لئے خراب ہاضمہ میں جب قبض ہو۔ تو سبزیوں کی مقدار زیادہ اور پھلوں کی مقدار کم دینی چاہیئے تاکہ صفائی کا عمل پہلے انتڑیوں میں شروع ہو۔ ایسی حالتوں میں پھلوں کے زیادہ استعمال سے انتڑیوں کا مادہ فاسد خون میں مِل کر بڑا خطرناک کرائی سسس پیدا کر دیگا جس سے بعض حالتوں میں جانبر ہونا مُشکل ہو جاویگا۔

۳۔ شروع شروع میں ایسی چیزیں کھاؤ جو تمہارے تجربہ میں جسم کے لئے قبض کُشا ثابت ہوئی ہوں۔ اِن سے بڑا فائدہ حاصل ہوگا۔ دُوسرے پھلوں کے کھانے سے پہلے چند دانہ آلو بخارا کا کھانا قدرتی مسہل کا کام دیگا۔ انیما وغیرہ سے بھی مدد لی جا سکتی ہے۔

(۴) پھلوں کا تیزاب مادہ فاسد کو حل کرتا ہے۔ اور گیس بناتا ہے۔ پھلوں کی کھانڈ مادہ فاسد میں خمیر اٹھاتی ہے۔ اور گیس پیدا کرتی ہے۔ اس لئے ان کا کثرت استعمال نقصان دِہ ہو گا۔

(۵) شروع میں کچی سبزیاں انتڑیوں کو صاف کرنے کیلئے استعمال کی جاویں جھاڑو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کی طرح انتڑیوں کو غلاظت سے صاف کر دیتی ہیں۔ اور اُبلے ہوئے پھل Steamed کم از کم نصف ہونے چاہئیں۔

(۶) یہ بڑا ضروری ہے۔ کہ خوراک کی ہر اُس چیز کو جو مادہ فاسد کو صاف کرنیکی خاصیت رکھتی ہو جسم سے جسقدر ہو سکے جلدی خارج کیا جاوے۔ کیونکہ نرم اور تحلیل شدہ مادہ فاسد ہیں یہ مل کر بڑی تکلیف کا موجب ہوتی ہے۔ اِس لئے ایسی اغذیہ کھاؤ جو تمہارے تجربہ میں قبض کشا ثابت ہوئی ہوں۔ تاکہ زہریلا مواد جو غذا نے نرم کیا ہو جسم میں نہ رہے۔ اور خون میں نہ ملے۔

(۷) ڈاکٹر موصوف کے تجربہ کے مطابق گاجریں۔ چقندر۔ سلہری۔ سلاد خام پھلوں کے ساتھ ٹھیک مطابقت کھاتی ہیں۔

(۸) ایک خراب معدہ کے لئے کھانا زیادہ تر سبزیوں پر مشتمل ہونا چاہئے اور اچھے معدہ کے لئے زیادہ پھل اور کم سبزیاں مثال کے طور پر

خراب معدہ۔ کل غذا کا $\frac{2}{3}$ حصہ باریک کتری ہوئی گاجریں یا چقندر یا سلہری گاجریں زیادہ بہتر رہینگی۔

$\frac{1}{3}$ خوب پکا ہوا کیلہ چند دانہ منقےٰ اور خشک انجیر۔ مغزیات یا اناج بالکل استعمال نہ کرنا چاہئے۔

نسبتاً اچھا معدہ۔ کل غذا کے $\frac{2}{3}$ ٹکڑے کئے ہوئے یا ہلکی کش کئے ہوئے سیب $\frac{1}{3}$ گاجریں باریک کتری ہوئی۔ اس کے اثر کو بڑھانے کیلئے منقہ انجیر یا شہد کا اضافہ کردو۔

اس خوراک میں پیاس کے وقت ہلکی لیمونیڈ تھوڑے شہد کے ساتھ (سادہ پانی کی نسبت) پیاس کو اچھا بجھا دیگی۔ ایسڈ یا سب ایسڈ پھلوں کا رس پینے کیلئے بڑی اچھی چیز ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(۹) تبدیل شدہ غذا کے دوران میں جب کبھی آپ بے چینی اور تکلیف محسوس کریں
تو اُس کا مطلب یہ ہے۔ کہ بہت سا مادہ فاسد حل ہو گیا ہے۔ اور خون میں
مل گیا ہے۔ تب آپ اخراج مواد کو ذرا ڈھیلا کر دیویں۔ تازہ پھل بند کر دیویں
اور چند دن کیلئے کچی یا پکی ہوئی سبزیاں استعمال کریں۔ سبزیاں زیادہ باقاعدہ طور
پر کام کرتی ہیں اور مادہ کو تحلیل کم کرتی ہیں اس لئے شروع میں ایسی سبزیاں بکثرت
استعمال کریں۔ جن میں نشاستہ بالکل نہ ہو۔

(۱۰) اس کے بعد جب انتڑیوں کا مادہ فاسد جسم سے نکل جاوے۔ اور خون
سے مادہ فاسد کو تحلیل کرنے کی ضرورت ہو۔ تو غذا کو زیادہ تر پھلوں پر مشتمل کرنا چاہیئے

(۱۱) صبح کو کبھی ٹھوس غذا نہ کھاؤ۔ بغیر ناشتہ کے رہو۔ یہ طریقہ بڑا مؤثر ہے۔ مثلاً
پھلوں کا رس وغیرہ رقیق چیز استعمال ہو سکتی ہے۔

(۱۲) کھانے کے وقت کبھی پانی نہ پیو۔ اس سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ کم
از کم نصف گھنٹہ بعد طعام پانی پیو۔

(۱۳) دن میں دو دفعہ سے زیادہ کھانا نہ کھاؤ۔

(۱۴) مرکب کھانوں سے پرہیز کرو۔ قدرت ایک دفعہ ہر ایک کھانے کی ہدایت
کرتی ہے بہت سے کھانے جسم میں ایسڈ پیدا کرتے ہیں۔ سب غذا کے
علاجوں کی کامیابی کا راز خوراک کی ایک ہی قسم کے استعمال کے
Mono Diet.
سنہری اصولوں پر مبنی ہے۔

معدہ میں مرکب غذا سڑاند اور بو پیدا کرتی ہے۔ اس لئے بہت
کھانوں کو ملا جُلا کر نہ کھاؤ۔

(۱۵) پھلوں کی کھانڈ مادہ فاسد کو نکالنے کیلئے اور جسم کو تندرست بنانے کیلئے
بہترین چیز ہے اس سے کمال کی طاقت اور قوت برداشت پیدا ہوتی ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اسی سے دُوسرے درجہ پر لوہا ہے جو خون کو سُرخ کرتا ہے۔

(۱۶) کچی سبزیاں صفائی کے لیئے۔ بھونی ہوئی سبزیاں خوراک کے طور پر بھُونے ہوئے اور اُبلے پھل مادہ فاسد کو آہستہ آہستہ خارج کرنے کیلئے اور اخراجی عمل کو معتدل کرنے کیلئے استعمال کرنے چاہئیں۔

غذا کا پروگرام مندرجہ ذیل ہے (پہلے دو ہفتوں کیلئے) ۱۵ دن

دوپہر کا کھانا! کچی بلی کش کی ہوئی گاجریں۔ دو یا تین چمچہ بھاپ سے پکی ہوئی سبزیوں کیساتھ (مثلاً سبز مٹر۔ لوبیا۔ پالک) اُس کے ساتھ ذرا مزیدار کرنے کیلئے تھوڑی سی مقدار (کھیرا۔ ٹماٹر۔ سبز پیاز۔ سلاد۔ ساگ سلہری) کی شامل کر سکتے ہو۔

ان سب کو ملا دو۔ اس میں تھوڑا سا تیل (روغن زیتون) اور لیموں کا رس مزیدار کرنے کیلئے شامل کر سکتے ہو۔ اسے مرکب سلاد کہتے ہیں۔ یہ بطور سلاد کے استعمال کریں۔ کھانیکا باقی حصہ ایک، اُبلی یا بھُونی ہوئی سبزی پر مشتمل ہونا چاہئے (مثلاً پھول گوبھی۔ چقندر۔ شلغم۔ چینی کدو وغیرہ) اگر تم باوجود اتنی خوراک کے بھوک محسوس کرو۔ تو تم ایک چھوٹا بھُونا ہوا آلو یا بغیر چھنے ہوئے موٹے آٹے کی روٹی کا ایک ٹکڑا کھا سکتے ہو۔ مرکب سلاد میں اُبلی ہوئی سبزیوں کا پانی آپ صُبح پی سکتے ہیں۔ اور ٹھوس حصہ کچی سبزیوں کے ساتھ ملا سکتے ہیں۔ اس کھانے کے مرکب کا اصل مقصد اعضائے ہضم کی نالی کیلئے صفائی کا جھاڑو مہیا کرنا ہے۔

شام۔ نصف پھل اُبلے ہُوئے خشک۔ نصف پھل خام تازہ۔

½ مثلاً (خشک خوبانیاں۔ خشک آڑو۔ خشک آلو بخارا) اُبال کر

½ اچھی طرح سے پکا ہُوا کیلا اُسی طرح بنا کر بعد ازاں تھوڑا شہد ملا کر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تیسرا و چوتھا ہفتہ

دوپہر - ایک بھونا ہوا سیب یا کوئی اور ابلا ہوا خشک پھل (آلو بخارا - خوبانی وغیرہ) اس کے دس پندرہ منٹ کے بعد مرکب سلاد جیسا کہ پیچھے بتلایا گیا ہے -

شام - ایک بھونی ہوئی یا اُبلی ہوئی سبزی - کچی سبزیاں ہمراہ سلاد - کھیرا سلہری)

پانچواں - چھٹا ہفتہ

دوپہر - گرمیوں میں ایک قسم کا تازہ پھل - سردیوں میں خشک میٹھے پھل (آلو بخارا منقیٰ - انجیر) سیب یا سنگتروں کے ساتھ یا خشک میٹھے پھل - مغزیات کی تھوڑی مقدار کے ساتھ -

اگر شروع شروع میں اس غذا سے پیٹ نہ بھرے تو دس یا پندرہ منٹ صبر کرو اور سلاد کے چند پتے یا کوئی کچی سبزی یا اُبلی ہوئی ٹھنڈی سبزی صرف تھوڑی مقدار میں کھالو -

شام - ایک بھونی ہوئی یا اُبلی ہوئی سبزی - کچی سبزی ہمراہ سلاد -

ساتواں آٹھواں ہفتہ

دوپہر - پھل جب کہ پانچویں چھٹے ہفتہ کے پروگرام میں دیا گیا ہے -

شام - پہلے پھل کھاؤ (تازہ بھونے یا اُبلے ہوئے) اس کے دس پندرہ منٹ کے بعد ایک سبزی پکی ہوئی لیکن ٹھنڈی یا سبزی کا کچا سلاد -

اس کے بعد غذا کو تا علاج صرف پھلوں پر مشتمل رکھو - سبزیوں کی ضرورت نہیں -

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مادہ فاسد کو خاص طور پر نکالنے والی اغذیہ مجوزہ ڈاکٹر ای رائٹ

(۱) منقہ اور انجیریں سبز کچے پیاز کے ساتھ۔

(۲) مغزیات کچے پیاز یا اور کچی سبزیوں کے ساتھ۔

(۳) مولی سیاہ یا معمولی مولی شہد سے ملا کر۔

مولی اور شہد کو تھوڑا عرصہ رہنے دو اور پھر استعمال کرو اس سے تیزی کم ہوجاویگی۔ تپ دق کے مریضوں کیلئے جو کھانستے ہیں اور بلغم نہیں نکلتی تھوڑے تھوڑے عرصہ کے بعد اسی مرکب کا چمچہ دینے سے بڑا آرام ملتا ہے۔

ادھرنگ کیلئے اعلیٰ نسخہ

چار لیموؤں کا گودا اور رس لو۔ ایک لیموں کا چھلکا پیسو۔ گودا اور رس میں شامل کردو اسے شہد سے میٹھا کرلو تاکہ مزیدار ہوجاوے۔ اسے خوراک کے طور پر دو یہ غذا سخت شدہ مواد اور یورک ایسڈ کو حل کرنے کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ ایک عورت جو چھ سال سے ادھرنگ میں مبتلا تھی۔ اس نسخہ سے پوری تندرست ہوگئی۔

تیسرا مجرب المجرب نسخہ

علاج بذریعہ خشک غذا

اس علاج کو شراتھ کے نام سے موصوف کیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس کا موجد جان شراتھ ہوا ہے۔ شراتھ آسٹریا کے ایک گمنام گاؤں لنڈویز میں رہتا تھا لیکن اس علاج کے معجزوں نے اسے کل دنیا میں مشہور کر دیا۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور یہ جگہ لاعلاج مریضوں کے لیئے ایک متبرک زیارت گاہ بنگئی۔ مادہ فاسد کو دور کرنے کیلیئے عجیب وغریب خواص رکھتا ہے۔ جب مریض ہر طرف سے مایوس ہو جاوے۔ تب یہ علاج از سر نو زندگی بخشتا ہے۔ یہ علاج بالخصوص دیرینہ بہتے ہوئے زخموں۔ بھگندر ناسور۔ بواسیر۔ سرطان۔ آتشک۔ جذام ادھرنگ وغیرہ خوفناک امراض کے حق میں اکسیر ہے۔ سینکڑوں زندہ درگور مریض اس علاج سے دوبارہ زندگی حاصل کر چکے ہیں۔ یورپ کی بڑی بڑی صحتگاہوں میں یہ علاج مستعمل ہو رہا ہے۔ ایک لاکھ مریض اس سے فائدہ اوٹھا چکے ہیں۔

(۱) اس علاج کا مقصد یہ ہے۔ کہ جسم کے ہر ایک حصہ سے پانی جذب کیا جاوے خصوصاً خراب گیسٹرک اور انتڑیوں کے عروق۔

(۲) خون کو اس کے پانی والے اجزا سے محروم کرنیکا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ خون گاڑہا ہو جاتا ہے اور ایک بخار کی علامت پیدا ہو جاتی ہے۔ جو مادہ کو ڈھیلا کر کے تحلیل کر دیتی ہے۔ ایک قابل ڈاکٹر کا قول ہے۔ مجھے بخار دواور میں ہر ایک مرض کو رفع کر سکونگا۔ صرف یہی طریقہ ہے جس سے مصنوعی بخار پیدا کیا جاسکتا ہے۔ گرم پیکوں سے مادہ باہر نکالدیا جاتا ہے۔

(۳) خشک غذا مادہ فاسد کو نکالتی ہے۔ کیونکہ یہ پٹھوں سے پانی کو کھینچ لاتی ہے اور ساتھ ہی زہریلے مادے کھچے چلے آتے ہیں۔

(۴) خشک غذا کو تحلیل کرنے کیلیئے ہضم کرنیوالے اعضا اپنے عروق سے مجبوراً کام لیتے ہیں۔ اور یہ پانی خون سے لیا جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ پانی کی کمی کی وجہ سے گندہ مادہ آہستہ آہستہ ڈھیلا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اور محرک گرم پیکوں سے نکالدیا جاتا ہے۔ معدہ اور انتڑیاں اس خوراک سے زور سے کام کرنے کیلیئے متحرک کی جاتی ہیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(۵) خون کے مادہ فاسد کی وجہ سے گاڑھا ہو جانیسے دماغ اور دل پہ یاس انگیز اثر ہوتا ہے۔ اس لئے شراتھا اس اثر کو دُور کرنے کیلئے ہر دُوسرے یا تیسرے دن شراب دیتا تھا۔ تاکہ اعصاب اور خون کے فعل کو متحرک کیا جاوے۔ لیکن اس علاج کے اکثر شیدائیوں کا خیال اس سے مختلف ہے۔ وہ کہتے ہیں۔ کہ شراب مادہ فاسد کو ہلانے۔ ڈھیلا کرنے اور نکالنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتی۔ اگر اس کو احتیاط سے استعمال کیا جاوے۔ اس کے علاوہ شراب میں پوٹاشیم کے نمک بکثرت پائے جاتے ہیں۔ جو مادہ فاسد کو سُرعت سے نکالتے ہیں۔

(۵) اس طریقہ علاج میں صرف نشاستہ دار اشیا دی جاتی ہیں۔ اور پانی کی بجائے ہلکی شراب۔

غذا کا پروگرام مندرجہ ذیل ہے

ہفتہ کا پروگرام:۔

سوموار۔ صرف خشک روٹی۔ ہر قسم کی شُرب ممنوع ہے۔
دونوں قسم کی روٹی استعمال ہو سکتی ہے۔ بغیر چھنے ہوئے یا چھنے ہوئے آٹے کی۔

منگل وار۔ ۱۲ بجے (چاول آلو۔ ساگو۔ دلیا) میں سے ایک چیز لیکن اسمیں تری بالکل نہ ہو۔

" ۲ بجے۔ ہلکی شراب کی نصف بوتل (بوتل میں ۱ چھٹانک)
بچوں۔ بوڑھوں۔ اور کمزور مریضوں کیلئے ڈائی لیوٹ کرکے (تھوڑا سا پانی ملا کر) استعمال کرنی چاہئے۔

اسکے بعد اگر ضرورت ہو۔ تو خشک روٹی کھائی جاسکتی ہے۔

بدھ وار۔ سارا دن صرف خشک روٹی۔ پانی وغیرہ منع ہے۔

وِیروار۔ خشک نشاستہ دار اغذیہ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۳½ بجے۔ ½ سے لیکر سالم بوتل تک ہلکی شراب (اگر ضرورت ہو تو اسمیں پانی ملالو)
شکروار۔ خشک روٹی۔ ہر قسم کی شرب ممنوع ہے۔
سنیچر وار۔ خشک روٹی۔
۳½ بجے۔ نصف بوتل ہلکی شراب۔
اتوار۔ خشک نشاستہ دار اغذیہ۔
½ سے لیکر سالم بوتل تک ہلکی شراب۔

اس علاج میں پانی بالکل نہ دینا چاہئے۔ صرف ہلکی شراب وہ بھی جیسا کہ اوپر درج کیا جا چکا ہے۔

دوران علاج میں ہر روز وٹ شیٹ پیک دینا چاہئے۔ اگر یہ پیک نہ دیا جاوے۔ تو یہ علاج بجائے فائدہ کے نقصان کرتا ہے۔

خوراک جس قدر خشک ہو بہتر ہے۔ یعنی اس میں کسی قسم کا پانی والا مادہ نہ رہے۔ بعض صورتوں میں متواتر تین دن تک۔ صرف خشک غذا دیجاتی ہے۔ اور چوتھے روز ہلکی شراب۔

خشک غذا کا پروگرام مجوزہ ڈاکٹر ای راٹ

ڈاکٹر موصوف کا خیال ہے کہ شراتھ کا طریقہ علاج زیادہ سخت ہے۔ اور یہ زیادہ سخت آدمیوں کیلئے موزوں ہے۔ اگر اس سخت علاج کا مقابلہ کیا جا سکے تو یہ جسم سے مادہ فاسد کو نکالتا ہے۔ کمزور آدمی اس طریقہ سے امراض دل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ شراب۔ اور سٹارچ کا اثر دل پر برا پڑتا ہے۔

ڈاکٹر ای راٹ کا طریقہ

دو سے لیکر تین دن تک خشک میوہ جات۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(منقیٰ - خوبانی - کھجور - انجیر) ان میں سے ایک -
چوتھے روز - رسدار پھل یا ایسی سبزیاں جن میں نشاستہ نہ ہو -
یا پھلوں کے رس خوب سیر ہو کر -
ڈاکٹر ہنری لنڈلا پر بھی اس طریقہ علاج مجوزہ ای راٹ سے اتفاق رکھتا ہے اس کا خیال ہے - کہ خشک میوہ جات میں معدنی عناصر بہت پائے جاتے ہیں - جو کہ مادہ فاسد کو نکالنے میں بڑے موثر ہیں -

لیموں کا علاج مجوزہ ڈاکٹر وان سٹرن

لیموں کا علاج بھی یورپ میں خوب شہرت حاصل کر رہا ہے - لیموں میں خداوند کریم نے عجیب و غریب خواص ڈالے ہیں - جو مرض کو دور کرنے میں معجزہ کا اثر رکھتے ہیں - بالخصوص گنٹھیا میں یہ علاج نہایت مفید ہے - سرطان - ذیابیطس جلودھر - امراض گردہ - جگر - موٹاپا خنازیر - امراض جلد یہ میں علاج مفید ثابت ہوا ہے -

پروگرام حسب ذیل ہے :-

پہلا دن :- کوئی خوراک استعمال نہ کریں - پانی بکثرت پئیں -
دوسرا دن - ایک لیموں کا رس ہموزن پانی میں دن میں چار دفعہ استعمال کریں -
تیسرا دن - ایک لیموں کا رس ہموزن پانی میں دن میں پانچ دفعہ -
اسی طرح روزانہ ایک لیموں بڑھاتے جاویں - حتیٰ کہ لیموؤں کی تعداد ۱۲ تک چلی جاوے یعنی آپ بارہ لیموں استعمال کریں (بارہ دفعہ)
اب روزانہ لیموں کی مقدار گھٹاتے جاویں - یعنی روزانہ ایک لیموں کم کرتے جاویں حتیٰ کہ لیموؤں کی تعداد تین رہ جاوے - اس میں ۹ دن صرف ہونگے اور علاج شروع کرنے کے انیس (۱۹) دن بعد آپکی خوراک سے لیموں برآ جائیگی -

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اس علاج کے شروع کرنے کے دو تین دن بعد بھوک بالکل بند ہو جاوے گی لیکن آپ کام کاج آرام سے کر سکتے ہیں۔ شروع میں اگر طبیعت گھبراتی ہو۔ تو لیموں کا چھلکا چبانا چاہیئے یہ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ اس خوراک کے پروگرام کے اختتام پہ دوبارہ غذا کے اختیار کرنے میں احتیاط برتنی چاہیئے۔ تین لیموں روزانہ لیتے رہیں۔ اور اس کے ساتھ سنگترہ۔ اننا س۔ انگور اور ایسے ہی پھل خوراک میں شامل کرنے چاہئیں۔ اس کے بعد سیب اور ناشپاتی اور اس کے بعد رفتہ رفتہ مغزیات اور تازہ سلاد غذا میں شامل کرنے چاہئیں۔ یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ اس پروگرام پر پورا پورا عمل کرنا چاہیئے۔ اور اس میں کسی قسم کا فرق نہ پڑنا چاہیئے لیموں تب ہی مفید ثابت ہوتے ہیں۔ جب ان کا رس ہموزن پانی میں لیا جاوے۔ کسی قسم کی کھانڈ استعمال نہ کرنی چاہیئے۔ انفلوئنزا۔ زکام۔ تپ محرقہ ہیضہ کے جراثیم کے لئے لیموں کا رس بڑا مفید ہے۔ کیونکہ رس میں سٹرک ایسڈ ۵فیصدی ہوتا ہے۔ جو جرم کش ہے۔ اور زہریلے مواد کو باہر نکالتا ہے۔

گریپ کیور (انگوری علاج)

مندرجہ ذیل انگوروں کا علاج تپ دق میں پروفیسر ریبٹ کے تجربہ کے مطابق مفید ثابت ہوا۔

نصف پونڈ	۷ بجے صبح
نصف پونڈ	۵ بجے شام

چند دنوں کے بعد نصف پونڈ ۱۱ بجے صبح اور بڑھا دو۔

باقی خوراک نرم زود ہضم اور غیر محرک ہونی چاہیئے (دودھ سبزیاں۔ اناج۔ پھل)۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دوسرا طریقہ

روزانہ تین سے لیکر ۸ پونڈ تک انگور کھائے جا سکتے ہیں۔ اور کوئی خوراک نہ کھانی چاہیئے۔ لیکن اس میں شرط ہے کہ انگور بالکل تازے ہوں۔ بہتر تو یہ ہے کہ انگور باغ میں خود توڑ کر کھائے جاویں۔ کیونکہ تازہ انگوروں میں ہی شفا بخش خواص پائے جاتے ہیں۔

خصوصاً انیما۔ کمی خون اور قبض میں یہ انگوری علاج بڑا مفید ہے۔ اور بعض حالتوں میں سرطان کے مریض اس طریقہ علاج سے راضی ہو گئے ہیں۔

Raisin منقے کا علاج Cure.

مجوزہ ڈاکٹر جوشیا اولڈ فیلڈ

منقے کے علاج کا ایک مہینہ جسم کو مکمل تبدیلی دیدیگا۔ گردوں کو صاف کر دیگا۔ پھیپھڑوں کو مکمل آرام دیگا اور ہاضمہ کو تیز کر دیگا۔ یہ علاج تبدیلی ہوا یا ادویات سے خصوصاً دمہ کی حالت میں کئی گنا بہتر ثابت ہوا ہے۔ منقے میں پوٹاشیم کے نمک کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ جو خون کو صاف کرتے ہیں۔ منقے کی کھانڈ فوراً جزوِ بدن ہو جاتی ہے۔ اور فعل ہضم پر کسی قسم کا بار نہیں ڈالتی اس علاج میں مریض صرف منقوں پر رہتا ہے۔ پروٹین اور سٹارچ کی کمی پھیپھڑوں کے کام کو بالکل ہلکا کر دیتی ہے۔ اس طرح سے پھیپھڑے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پروٹین کی خوراک امونیا پیدا کرتی ہے۔ اور سٹارچ (نشاستہ) کاربن اکسائڈ جو کہ زہر ہیں۔ اور پھیپھڑوں کو خارج کرنے پڑتے ہیں۔ یہ علاج بالخصوص دمہ کیلئے تیر بہدف ہے۔ کھانسی۔ بدہضمی۔ دائمی نزلہ میں اکسیر ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

طریقہ حسب ذیل ہے

بڑے منقے لیکر ان کو ٹھنڈے یا شیر گرم پانی میں بھگو دو۔ کم از کم ۱۲ گھنٹہ پانی میں رہیں تاکہ وہ پانی کی کافی مقدار جذب کر لیویں اور اچھی طرح سے پھول جاویں۔ زیادہ دیر تک پانی میں نہ رہنے دیویں کیونکہ ان کا ذائقہ خراب ہو جاویگا۔

مقدار خوراک۔ نصف پونڈ سے لیکر ۲ پونڈ تک۔

عام حالتوں میں صرف منقیٰ ہی بطور خوراک استعمال کرنا چاہیئے۔ اور کوئی خوراک استعمال نہ کرنی چاہیئے۔

بعض حالتوں میں اس خوراک میں مندرجہ ذیل اضافہ مفید ثابت ہوا ہے۔ منقیٰ ½ پونڈ سے لیکر ۲ پونڈ تک۔ بادام ⅛ پونڈ سے لیکر ½ پونڈ۔ دودھ دس چھٹانک۔

علاج روغن زیتون مجوزہ ڈاکٹر جینٹ ہورن
Dr. Janet Hore.

یہ علاج خصوصاً سنگہائے جگر کیلئے مفید ہے۔ نمونیا۔ امراض جگر اپینڈے سائی ٹس میں بڑا مفید ہے۔ کئی مریض جن کو ڈاکٹر لاعلاج قرار دے چکے تھے۔ زیتون کے تیل کے علاج سے راضی ہو گئے۔ ڈاکٹر موصوف بیان کرتا ہے۔ کہ اوس کا ایک دوست جو سالہا سال سے اپینڈکس کی درد میں مبتلا تھا۔ اس تیل کے علاج سے راضی ہو گیا۔ اس علاج کو ڈاکٹر موصوف اپنے اوپر استعمال کیا۔ جبکہ وہ نمونیا میں مبتلا تھا۔ اور ڈاکٹری ادویات بالکل بے سود ثابت ہوئیں تھیں۔ زیتون کا تیل خواہ کتنی مقدار میں پیا جاوے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بالکل بے ضرر ہے۔

طریقہ استعمال

بارہ بجے کے بعد کوئی غذا نہ کھاؤ اور شام کے کھانیکی بجائے ایک مسہل مثلاً سنائے کی چائے لے لو اور انیما لے لو۔ تین چار گھنٹہ کے بعد جب آپ سونے لگیں۔ روغن زیتون کا ایک بھرا ہوا گلاس (۱/۲ سیر) گرم یا سرد جیسی طبیعت چاہے پی لو۔ اور اوسی وقت دائیں کروٹ کے بل لیٹ جاؤ کچھ پرواہ نہ کرو اگر آپ کا جی سخت متلانا شروع کر دیوے۔ کیونکہ ساری ہضم کی نالی کی کُلّی صفائی کا عمل جاری ہو گیا ہے۔ چار یا پنج گھنٹہ کے بعد اور سنائے کی چاء پی لو۔ اس سے آپ کو کافی کمزوری معلوم ہو سکتی ہے۔ کیونکہ جسم سے زہریلا مواد جو کہ برسوں سے جمع تھا۔ خارج ہوا ہے۔ لیکن جب یہ تمہاری عارضی کمزوری رفع ہو گی۔ تب آپ اپنے آپ کو بالکل نیا انسان پاوینگے۔ اگر شکایت دیرینہ ہے۔ تو اس عمل کو کئی بار دہرانے کی ضرورت ہے۔ وقفہ ایک سے لیکر ۲ ہفتہ کا ضروری ہے۔ پہلے عمل کے بعد دوبارہ اس عمل میں بے چینی اور تکلیف نسبتاً کم ہو گی۔ امراض کی بیخ کنی کیلئے یہ علاج بڑا موثر ہے۔

جسمانی حالت کو سنوارنے اور موٹا کرنیکی ترکیب

سونے سے پہلے روزانہ تین یا چار گھونٹ روغن زیتون کے پی لو اور دائیں کروٹ لیٹ جاؤ۔ اگر کچھ عرصہ کیلئے آپ کی طبیعت خراب ہو اور جی متلائے۔ تو یہ عارضی ہے۔ اور جلد یہ حالت ختم ہو جائیگی اور آپ میٹھی نیند کے مزے اُڑائینگے۔

ان غذائی نسخوں کے ساتھ انیما ناقہ وٹ شیٹ پیک کی ہدایات دیکھئے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

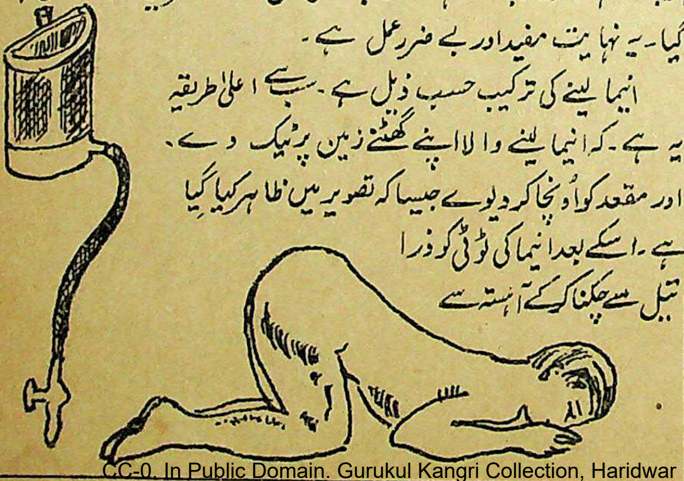
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہیں۔ اب ان کا ذکر کیا جاتا ہے۔

ENEMA. انیما

انیما کا رواج قدیم سے چلا آتا ہے۔ پرانی ویدک کتبوں میں اسے وستی کرم کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ مصر کے لوگ بھی قدیم سے اس علاج کے واقف ہیں۔ وہاں کے حکما نے اسے ایک پرندہ سے سیکھا۔ یہ پرندہ ایک بگلہ کی قسم کا ہے۔ اسے ای بس Ibis بولتے ہیں۔ اس پرندہ کی غذا سخت قبض پیدا کرنیوالی ہے اور یہ امر مشاہدہ میں آیا ہے کہ یہ جانور دریا سے پانی لیکر اپنی لمبی چونچ کے ذریعہ مقعد میں داخل کرتا ہے۔ اور اس طرح سے قبض سے نجات پاتا ہے بعض دفعہ یہ قبض کی وجہ سے اتنا کمزور ہو جاتا ہے کہ اس میں دریا تک پہنچنے کی طاقت نہیں رہتی۔ لیکن جونہی یہ پرندہ اس عمل کو کرتا ہے۔ فوراً تندرست ہو جاتا ہے۔ اور اڑ جاتا ہے۔ اس جانور کی نقل کر کے مصر میں اس کا رواج ہو گیا۔ یہ نہایت مفید اور بے ضرر عمل ہے۔

انیما لینے کی ترکیب حسب ذیل ہے۔ سب سے اعلیٰ طریقہ یہ ہے۔ کہ انیما لینے والا اپنے گھٹنے زمین پر ٹیک دے۔ اور مقعد کو اونچا کر دیوے جیسا کہ تصویر میں ظاہر کیا گیا ہے۔ اسکے بعد انیما کی ٹوٹی کو ذرا تیل سے چکنا کر کے آہستہ سے



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مقعد کے اندر داخل کر دے۔ اور پانی والے پیچ کو کھولدیوے۔ انیما میں پانی تقریباً ۲ سیر پختہ استعمال کرنا چاہئے۔ یہ پوزیشن بڑی اعلیٰ ہے۔ اس طرح کولن کو زیادہ پھیلانے کے بغیر پانی سے بھرا جا سکتا ہے۔ جو مریض ذرا زیادہ کمزور ہوں ان کو مندرجہ ذیل پوزیشن اختیار کرنی چاہئے۔

دوسری ترکیب - سیدھا کمر کے بل لیٹ جاویں۔ اور اسی حالت میں انیما کی ٹوٹی کو ذرا چکنا کر کے مقعد کے اندر داخل کر دیویں۔ اور پانی والے پیچ کو کھول دیویں۔ بہت زیادہ پانی استعمال کرنے کی ضرورت نہیں دو سے لیکر اڑھائی سیر تک کافی ہے۔ اگر دوران انیما میں درد محسوس ہو تو چند سیکنڈوں کے لئے بند کر دیویں۔ اور پھر جاری کر دیویں۔ عموماً ہر موسم میں تازہ ٹھنڈا پانی بہتر ہے۔ لیکن خاص حالتوں میں گرم پانی کا انیما کیا جا سکتا ہے۔ پیٹ میں سخت درد کی حالت میں ۱۰۴ درجہ فہرن ہائیٹ سے لیکر ۱۱۵ درجہ فارن ہائیٹ بہت فائدہ کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح پیشاب کے بند ہو جانیکی صورت میں گرم پانی کا انیما ۱۱۰ سے لیکر ۱۱۲ درجہ فہرن ہائیٹ کا پیشاب کھولنے میں جادو کا اثر رکھتا ہے۔ ٹھنڈے پانی کا انیما ۶۰ سے لے کر ۷۰ درجہ حرارت تیز بخاروں میں حرارت کو کم کرنے کیلئے اکسیر ہے۔ جگر اور گردوں کے فعل کو تیز کرتا ہے۔

شفا کیلئے پانی کا استعمال

Water Drinking.

انسانی جسم میں ۷۰٪ کے قریب پانی پایا جاتا ہے۔ مرض کی حالت میں پانی کی مقدار زیادہ استعمال کرنیکی ضرورت ہے۔ کیونکہ یہ صفائی کے عمل میں بہت مدد کرتا ہے۔ جس طرح سے پانی بیرونی فعل کو صاف کرتا ہے اسی طرح اندرونی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

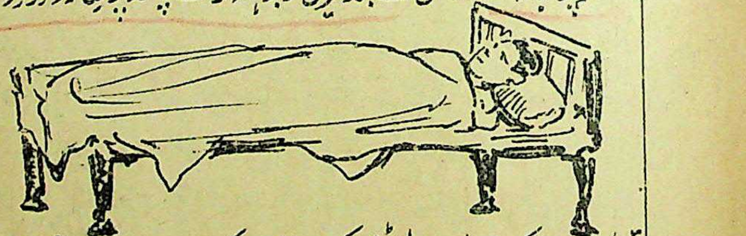
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مادہ فاسد کو دُور کرتا ہے۔ پانی جلد۔ گردوں۔ پھیپھڑوں اور انتڑیوں کے فعل کو درست کرتا ہے اور غلاظت کو باہر نکالتا ہے۔

ترکیب:۔ ہر گھنٹہ کے بعد صبح ۸ بجے سے لیکر رات کے ۹ بجے تک حالات کے مطابق گرم یا سرد پانی کا ایک گلاس استعمال کرنا چاہیئے۔ پانی کی کُل مقدار ۵ سیر سے کم نہ ہو۔

Wet Sheet Pack. بھیگی چادر کا پیک

ایک پلنگ پر موسم کے مطابق دری یا کوئی اور کپڑا بچھا دو اور اوسکے اوپر دو کمبل گرم بچھا دو۔ کھدر کی ایک چادر لو اور اوسے خوب سرد پانی میں بھگو دو اب چادر کو نکالو اور اچھی طرح نچوڑ کر کمبلوں کے اوپر بچھا دو۔ ایک تولیہ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر نچوڑا ہوا چادر کے اوپر ایسی جگہ بچھا دو کہ وہ لیٹتے وقت پیٹ کے اوپر آجاوے۔ اس کے بعد مریض کو برہنہ کر کے چادر پر لٹا دو اور فوراً گیلا



تولیہ اس کے پیٹ پر لپیٹنے کے بعد اس کے سارے بدن پر اچھی طرح سے چادر لپیٹ دو۔ تاکہ پوری طرح جسم کے ساتھ لگ جاوے۔ اور اسکے بعد دو نو کمبل باری باری جسم کے گرد خوب مضبوطی سے لپیٹ دو۔ جسم کا کوئی حصہ ننگا نہ رہے (سوائے چہرہ کے)، پاؤں کو گرم رکھنا چاہیئے اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک دو بوتلیں گرم پانی سے بھر کر پاؤں کے پاس کمبل کے نیچے رکھ دو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اس حالت میں تقریباً ایک گھنٹہ سے لیکر دو گھنٹہ تک رہنا چاہیئے۔ تاکہ پسینہ آجاوے۔ اس کے بعد جسم کو ٹھنڈے تولیئے سے خوب پونچھ لینا چاہیئے اور اس کے بعد کپڑے پہن لینے چاہئیں۔ جب مریض کی قوت بہت کمزور ہو تو پیک ٹھنڈے پانی کی بجائے انسانی جسم کی درجہ حرارت یعنی ۹۸ درجہ کی حرارت والے پانی میں بھگو کر کرنا چاہیئے۔ تاکہ جسم میں دوبارہ ری ایکشن آسکے یہ پیک بے نظیر ہے۔ جلد کے فعل کو درست کرتا اور مواد کو سطح کی طرف کھینچ لاتا ہے۔ مادہ فاسد کو دور کرنے کیلئے نہایت اعلیٰ چیز ہے۔

فاقہ

فاقہ کے دوران میں روزانہ انیما لازمی ہے۔ کیونکہ انتڑیاں اپنا فعل بند کر دیتی ہیں۔ خاص طور پر ان مریضوں میں جن کو پیشتر سے ہی قبض کی شکایت ہے۔ اس لیئے روزانہ انیما کرنا ضروری ہے۔ تاکہ مواد دوبارہ خون میں داخل نہ ہوسکے۔

پھلوں کی رس۔ فاقہ کے دوران میں پھلوں کا رس پانی ملا کر دن میں پانچ چھ بار ضروری طور پر استعمال کرنا چاہیئے۔ سب سے بہتر پھل (لیموں۔ سنگترہ۔ انار) ہیں۔ ان کا تیزابی مادہ مواد فاسد کو تحلیل کرتا ہے۔ اور جرم کش ہے۔ اور ان کی کھانڈ جسم کو طاقت دیتی ہے۔ اس لیئے فاقہ کے دوران میں ہر گھنٹہ کے بعد ایک گلاس پانی کا جسمیں ایک لیموں (سنگترہ) کا رس ملا ہو پینا چاہیئے۔

ورزش۔ فاقہ کے دوران میں چہل قدمی بہت مفید ہے۔ کیونکہ بہت سے مواد پھیپھڑہ کے ذریعہ خارج ہوتے ہیں۔ اور کھلی ہوا میں چہل قدمی سے پھیپھڑے اپنا کام بڑی اچھی طرح کرتے ہیں۔

فاقہ کو توڑنا۔ فاقہ کو توڑتے وقت بھی انیما کی ضرورت ہے۔ کیونکہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اعضائے ہضم مُدت سے کام نہ کرنیکے عادی ہوتے ہیں۔ اِسلئے ثقیل غذا کا استعمال سخت نقصان کا مُوجب ہے۔

پس فاقہ توڑنے کے پہلے دِن صرف ایک یا دو سنگتروں کا رس لینا چاہئے یہ دو تین دفعہ لیا جا سکتا ہے۔ دُوسرے دن رس کی مقدار زیادہ کر دینی چاہئے۔ اور تین سے لیکر چار نصف گلاس رس کے لیئے جا سکتے ہیں۔ تیسرے دن ٹھوس خوراک رسدار پھلوں کی شروع کر دیویں (مثلاً سیب سنگترہ۔ ناشپاتی) چوتھے دن۔ پھلوں کے ساتھ زود ہضم سبزیاں شروع کر دیویں۔ پانچویں دن۔ روٹی شامل کر سکتے ہیں۔

یہ ہدایات لمبا فاقہ کیلئے ہیں۔ یعنی ۴ دِن سے زیادہ۔ لمبا عرصہ کا فاقہ کسی ماہر علاج کی زیر نگرانی ہونا چاہیئے۔ کیونکہ اس حالت میں کئی قسم کی پیچیدگیوں کے بڑھ جانے کا احتمال ہے۔ جو صرف قابل ڈاکٹر ہی سمجھ اور دُور کر سکتا ہے۔

چھوٹا فاقہ۔ تھوڑے عرصہ کے فاقہ کیلئے مثلاً ایک دِن سے لیکر ۳ دن تک۔ صرف پہلے روز پھلوں کے رس استعمال کرنیکی ضرورت ہے۔ اسکے بعد حسب معمول غذا شروع کی جا سکتی ہے۔

لمبا فاقہ۔ ابتدا میں تین چار روز ذرا تکلیف ہوتی ہے۔ چُنانچہ بھوک کی خواہش تنگ کرتی ہے۔ نیند کم آتی ہے۔ درد سر وغیرہ ہوتی ہے۔ لیکن اس کے بعد فاقہ کرنیوالا شخص اسی حالت تک پہنچ جاتا ہے۔ کہ وہ فاقہ کو جاری رکھ سکے۔ بھوک بالکل بند ہو جاتی ہے۔ زُبان میلی ہو جاتی ہے گندہ اور بُو دار سانس آنا شرُوع ہو جاتا ہے۔ اِسکی وجہ یہ ہے کہ قوتِ حیات گندہ مادہ کو باہر پھینکنا شروع کر دیتی ہے۔ بعض صورتوں میں دل دھڑکنے لگ جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دِل [illegible] ہوئے خُون کو جاری [illegible] کرنیکی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کوشش میں اپنی حرکت کو تیز کر دیتا ہے ۔

بعض اوقات معدہ میں دردیں شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ قوتِ حیات سخت مادہ کو تحلیل کر رہی ہے ۔ بعض دفعہ حرارت تیز ہو جاتی ہے قوتِ حیات مادہ فاسد کو جلد کے راستہ نکالنے کی کوشش کرتی ہے۔ اور بعض دفعہ قے شروع ہو جاتی ہے ۔ لیکن ان علامات سے ڈرنے کی ضرورت نہیں یہ خود بخود دُور ہو جاتی ہیں۔ مطلب یہ ہے ۔ کہ قوتِ حیات جسم کے ہر ایک حصّہ کو مادہ فاسد کے اخراج کے لیئے استعمال کر رہی ہے ۔

اب اگلے اوراق میں ہم ہر ایک مرض کا علاج علیحدہ علیحدہ تجویز کرینگے اور علاج میں ان غذائی نسخوں کے حوالے دینگے جن کا بیان ابھی ختم ہوا ہے ۔

قبض

قبض کو اُم الامراض کہا گیا ہے ۔ اور یہ بالکل دُرست ہے۔ اگر انتڑیاں اپنا فعل پورے طور پر اپنا فعل سر انجام دیویں۔ تو کسی بیماری کا ہونا ناممکن ہے بڑے بڑے ڈاکٹر اس امر پر متفق ہیں کہ دائمی قبض کے علاج میں ادویات بالکل بے بس ہیں۔ اور ان سے حالت بد سے بدتر ہو جاتی ہے ۔

وجوہات۔ قبض کا اصلی سبب نامناسب غذا ہے۔ مثلاً میدہ کی اشیاء باریک آٹا ۔ دالوں کا زیادہ استعمال زیادہ کھانا ۔ گوشت ۔ انڈوں کا استعمال ۔ چائے ۔ تمباکو ۔ شراب منشیات کا استعمال ۔

قبض کی حالت میں قبض کشا ادویات کا استعمال ۔ پاخانہ کو روکنا ۔ عدم ورزش

ذیل کا خوراک کا پروگرام مستقل طور پر قبض کو رفع کر دیگا ۔

صبح بستر سے اُٹھتے ہی پانی کا ایک گلاس جس میں نصف [illegible] ایک لیموں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کا رس شامل ہو۔ اس میں ایک چمچہ شہد کا شامل کیا جا سکتا ہے۔ یا انگور کا رس۔ نصف سے لیکر ایک لیموں کا رس اور پانی بقدر ایک گلاس یا سنگترہ کا رس۔

دوپہر۔ بغیر چھنے ہوئے موٹے آٹے کی روٹی۔ ہمراہ موسمی سبزیاں اور سلاد (خصوصاً ساگ۔ سرسوں۔ پالک)

موسمی سبزیاں (شلغم۔ ٹینڈے۔ توری کالی۔ کدو۔ نرم مٹر۔ نرم گاجر سخت مٹر اور سخت گاجریں قابض ہیں۔

سبزیاں سادہ پانی اور نمک میں پکی ہوئی ہوں۔ تھوڑا سا گھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ لیکن گھی کا تڑکا نہ لگایا جاوے۔ جب سبزی پک جاوے۔ تو اس میں گھی یا مکھن بقدر ہضم ڈالا جاوے۔

اسکے ساتھ ایک پلیٹ کچی سبزی کی کھانی چاہیئے۔ اس مطلب کیلئے بہترین سبزیاں۔ سلاد اور ٹماٹر ہیں۔

ترکیب۔ کچے ٹماٹروں کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے اس میں سلاد کتر کر ملا دیویں اسمیں روغن زیتون۔ تھوڑا سا لیموں کا رس اور نمک ملا لیویں جنکی طبیعت کے ساتھ موافقت کھائے وہ کچی مولی اور پیاز بھی شامل کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ ضروری نہیں۔

(۳) اس کے ساتھ موسمی پھل (مثلاً سیب۔ آڑو۔ خوبانی۔ آم) وغیرہ۔ ان میں سے صرف ایک پھل۔

شام۔ بغیر چھنے ہوئے موٹے آٹے کی روٹی یا گیہوں کا دلیا ہمراہ سبزی اور چند دانے میٹھے پھلوں کے (مثلاً انجیر۔ منقیٰ۔ کھجور) سردیوں میں۔

گرمیوں میں میٹھے پھلوں کو پانی یا دودھ میں بھگو کر (تقریباً کھانے سے پہلے آٹھ گھنٹہ بھگو دیویں)، رات کو سوتے وقت ایک گلاس پانی کا جیسا کہ صبح کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

وقت بتلایا تھا۔ استعمال کریں۔

(۲) صبح سے لیکر شام تک کم از کم چار گلاس پانی کے جن میں پھلوں کا رس شامل ہوا استعمال کریں۔

ترکیب۔ ایک گلاس صبح۔ دوسرا گلاس کھانا کھانے کے دو گھنٹہ پہلے۔ تیسرا گلاس کھانا کھانے کے دو گھنٹہ بعد۔ چوتھا گلاس رات کو سوتے وقت۔ پانی موسم کے مطابق۔ سرد یا گرم استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(۳) کھانا ہمیشہ سچی بھوک لگنے پر کھاویں۔ خوب چبا چبا کر کھاویں۔ کھانے کے ساتھ پانی کا استعمال حتی الوسع کم کریں۔

(۴) وقت کی پابندی قبض کو دور کرنے کیلئے مفید اثر رکھتی ہے۔ یعنی مقررہ وقت پر پاخانہ جاویں۔

(۵) روزانہ چہل قدمی قبض کے دور کرنے کیلئے مفید اثر رکھتی ہے۔ لمبی لمبی سیریں دائمی قبض کو جڑ سے اکھیڑ دیتی ہیں۔

اس پروگرام پر صبر اور حوصلہ سے عمل پیرا ہونا چاہئے۔ اگر اس سے پوری مطلب برآری نہ ہو۔ تو اس میں مندرجہ ذیل ایزادی کرو۔

(۱) پہلے پروگرام میں شام کو سوتے وقت پانی کے گلاس کے ساتھ نصف چھٹانک اگر اگر (Agaragar) استعمال کریں۔

ترکیب استعمال۔ اگر اگر پانی میں ڈال کر ہلا دو اور جلدی سے نگل جاؤ۔

(۲) پیرافین لیکوئڈ (Paraffin Liquid) ایک اونس روزانہ۔ روغن زیتون کی بجائے سلاد میں استعمال کریں۔ سلاد بجائے دوپہر کے شام کو استعمال کریں۔

(۳) صبح اور شام کو گت ... ایک ... کا چھلکا ... اور پھر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

گوندھ کر اس کی روٹی استعمال کریں۔ ہر دو ادویات (اگر اگر اور پیرافین) ہر ایک دوائی فروش سے مل سکتی ہیں Agar agar ایک جاپانی سمندری بوٹی ہے۔ جو ہضم نہیں ہوتی۔ یہ ایک قسم کا چھان ہی سمجھ لیجیے چھان انتڑیوں کی حرکت کو تیز کرتا ہے۔ اور کسی قسم کا نقصان نہیں کرتا۔ یہ ایک قسم کی قدرتی تحریک ہے یہی حال پیرافین لکوئیڈ کا ہے۔ ایک قسم کا معدنی تیل ہے جو غیر منہضم ہے۔ اس لئے بغیر فعل ہضم پر بوجھ ڈالنے کے یہ خارج ہو جاتا ہے۔ اور فضلہ کو ساتھ لے جاتا ہے۔ قدرتی اشیاء خوردنی میں فالتو غیر منہضم مادہ با فراط پایا جاتا ہے۔ مثلاً گیہوں کا چھلکا۔ سبزیوں اور پھلوں کا چھلکا۔ چونکہ ہم چھان پھٹک کر اسے علیحدہ کر دیتے ہیں۔ اس واسطے قبض لاحق ہو جاتی ہے۔

جب پاخانہ باقاعدہ آنا شروع ہو جاوے۔ تب لیکوئیڈ پیرافین کا استعمال بند کر دیویں۔ اسکے بعد اگر اگر اور چھان ہٹا دیویں اور باقی پروگرام بدستور رکھیں۔ چند یوم کے بعد پھلوں کے رسوں کی بھی ضرورت نہیں۔ ہاں پانی کی مقدار کافی استعمال کریں اس علاج سے فائدہ ہونا یقینی ہے۔ اگر یہ بھی ناکام رہے۔ تو مندرجہ ذیل عمل کریں۔

علاج قبض بذریعہ فاقہ۔ ایک ہفتہ کیلئے فاقہ کر دیویں۔ دوران فاقہ میں پھلوں کے رس پانی میں ملا کر خوب پیویں اور روزانہ انیما صبح پاخانہ جانے کے بعد کریں۔ انیما میں پانی گرم استعمال کریں۔

فاقہ کو توڑتے وقت خوراک کے پروگرام کا خیال رکھیں جو کہ فاقہ کے بیان میں صفحہ ۵۷ پر دیا گیا ہے۔ جب ٹھوس خوراک شروع کر دیویں تب انیما کا استعمال بند کر دیویں۔ پاخانہ خود بخود آنے لگ جاویگا۔ اگر ایک دو دن پاخانہ باقاعدہ نہ آوے۔ تو پرواہ نہ کریں۔ خوراک کا خیال رکھیں۔ پاخانہ خود بخود آنے لگیگا۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ڈاکٹر ای راٹ کا مجوزہ پروگرام جو کہ صفحہ ۴۲ پر دیا گیا ہے۔ دائمی قبض کو دور کرنے میں اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

بدہضمی

یہ شکایت بھی قبض کی طرح عام پائی جاتی ہے۔ اور اسکی صرف ایک ہی وجہ ہے یعنی زیادہ کھانا انسانی طبیعت کا ایک جزو بن گیا ہے۔ بہت تھوڑے انسان ہیں جو کھانے کے حریص نہ ہوں ادویات محض بیکار ہیں۔ چورن ہاضمہ اپنی تیزی کی وجہ سے خون سے گیسٹرک جوس کی زیادہ مقدار رساتا ہے لیکن اِس تحریک کا یہ اثر ہوتا ہے۔ کہ ہاضمہ آگے سے بھی زیادہ کمزور ہو جاتا ہے۔ حضرت انسان نے زندگی کا مقصد محض کھانا فرض کر لیا ہے۔

علاج۔ اعضائے ہضم کثرت کام کی وجہ سے کمزور ہو جاتے ہیں۔ ایک تھکے ہوئے گھوڑے کا علاج چابک نہیں۔ بلکہ آرام اور مالش ہے۔ یہی حال بدہضمی کے علاج میں ادویات کا ہے۔ اعضاء آگے ہی کمزور ہوتے ہیں۔ لیکن ادویات کی چابک انہیں آگے سے بھی کمزور بنا دیتی ہے۔ بدہضمی کا بہترین علاج فاقہ ہے۔ اگر یہ شکایت پُرانی ہے۔ تو جسم کو صاف کرنے کیلئے اور اعضائے ہضم کو تقویت دینے کیلئے کم از کم ۸ دن کا فاقہ لازمی ہے اور اسکے بعد قبض میں جیسا کہ خوراک کا پہلا پروگرام دیا۔ اس پر عمل کرنا چاہئے۔ اگر شکایت دیرینہ ہے۔ تو دو تین دن کا فاقہ کافی ہے۔ اسکے بعد غذا کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔

جو شخص اشتہائے صادق پر کھانا کھاتا ہے۔ اور خوب چبا چبا کر کھاتا ہے اُسے بدہضمی نہیں ہو سکتی۔ ذیل کی ہدایات مفید ہیں:۔

(۱) کھانا دو دفعہ سے زیادہ نہ کھاؤ۔ کھانے کے درمیان کم از کم چھ گھنٹہ کا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

وقفہ دو۔ اگر پہلا کھانا دس بجے کھایا ہے۔ تو دُوسرا چار بجے سے پہلے نہ کھانا چاہئے
(۲) غذا کو خوب چبا چبا کر کھاؤ۔ اتنی چباؤ کہ لعاب دہن سے مخلوط ہو جاوے
اور نگلنے میں مصنوعی کوشش کی ضرورت نہ پڑے منہ میں لعاب دہن غذا پر ایک
کیمیائی اثر ڈالتا ہے۔ اگر یہ اچھی طرح غذا میں مخلوط نہ ہو۔ تو غذا ہضم نہیں ہو سکتی
(۳) کھانا کھانے کے ساتھ پانی بہت کم استعمال کرو۔ باقی دن کے حصّہ میں
پانی حسب ضرورت استعمال کرو۔
(۴) زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی غذا سے پرہیز کرو۔ اسکی حرارت معتدل ہونی چاہئے۔
(۵) ثقیل غذا سے پرہیز کرو (پنیر۔ مٹھائیاں۔ کباب۔ کوفتے۔ پُوری۔ کچوری۔
پراٹھا۔ ثقیل اغذیہ ہیں)
(۶) زیادہ کھانا بدہضمی کا اصلی سبب ہے۔ یاد رکھو اتنا ہی کھانا طاقت دیتا ہے
جتنا ہضم ہو سکے۔ باقی مرض پیدا کرتا ہے۔ اپنی طبیعت کو قابو میں رکھنے کی کوشش کرو

گنٹھیا

یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ پہلی قسم میں جسے انگریزی میں Articular
کہتے ہیں۔ تیز بخار ہو جاتا ہے۔ جوڑ سُوج جاتے ہیں۔ اور خُون میں کافی تبدیلیاں پیدا
ہو جاتی ہیں۔ یہ بیماری خُون میں یُورک ایسڈ کے بڑھ جانے سے پیدا ہوتی ہے۔
علاج۔ اس مرض میں ۳ دن سے لیکر ۸ دن کا فاقہ سو فیصدی کامیاب
ہُوا ہے۔ حقیقت میں یہ ایک قسم کی بدہضمی ہی سمجھ لیجئے۔ دوران فاقہ میں
کم از کم ۱۰ گلاس پانی جن میں لیموں کا رس شامل کیا گیا ہے پینے چاہئیں۔ اور
روزانہ گرم پانی کا انیما کرنا چاہئے (نصف لیموں کا رس ایک گلاس (½ سیر)
پانی میں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دوسری قسم کی Muscular Rheumatism کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس کا اثر پٹھوں پر ہوتا ہے۔ کمر کندھوں اور گردن کے پٹھوں میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اسی میں لیموں کا علاج جو کہ صفحہ ۸۴ پر دیا گیا ہے۔ مجرب المجرب ہے۔

نقرس۔ گنٹھیا اور نقرس میں فرق صرف یہی ہوتا ہے۔ کہ نقرس میں چھوٹے جوڑ متاثر ہوتے ہیں۔ خون میں یورک ایسڈ کی زیادتی کی وجہ سے ایسے مادے جمع ہو جاتے ہیں۔ جن کو خون تحلیل نہیں کر سکتا اور وہ جوڑوں میں سخت ہو جاتے ہیں۔ اس کے لئے بھی فاقہ کا علاج تیر بہدف ہے۔ جیسا کہ گنٹھیا میں کیا گیا ہے۔

لیموں کا علاج بھی اس میں یقینی طور پر فائدہ کرتا ہے۔

سٹرابری۔ گنٹھیا اور نقرس میں سٹرابری بڑی مفید ہے۔ مریض کو صرف تازہ پکی ہوئی سٹرابری پر رکھنا چاہئے۔ اور کوئی غذا دینے کی ضرورت نہیں سٹرابری بطور خوراک دن میں تین دفعہ جتنی طبیعت چاہے۔ کھائی جا سکتی ہے۔ یورپ میں کئی ہسپتالوں میں اس کا تجربہ کیا گیا ہے اور کامیاب ہوا ہے۔

خنازیر

یہ مرض تپ دق سے ملتا جلتا ہے۔ تپ دق کے جرم کا اثر پھیپھڑے پر ہوتا ہے۔ لیکن خنازیر میں جرم گردن کے گلینڈز پر اثر کرتا ہے۔ یہ مرض بیمار جانوروں خصوصاً گائے کے دودھ پینے سے پیدا ہوتی ہے۔ گائے اس میں مبتلا ہوتی ہے۔ اس تپ دق کو اسی لئے انگریزی بووائن ٹی بی Bovine T.B. یعنی حیوانات کی تپ دق کہا جاتا ہے۔ دودھ پینے سے جرمز

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اندر داخل ہوجاتے ہیں۔ اور وہاں بڑھنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور جسم میں زہر پھیلانا شروع کر دیتے ہیں۔ گلینڈز اس زہر کو خون سے جذب کر کے سوزش میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ لیموں کا علاج صفحہ ۸۴ اس مرض کے لئے مفید ہے۔ ڈاکٹر شراتھ کا علاج خشک غذا صفحہ اس مرض کیلئے تیر بہدف علاج ہے۔ مرض تقریباً ۶ ہفتے میں دُور ہوجاتی ہے۔ اپریشن وغیرہ بالکل فضول اور بے سود ہے

Impotency نامردی

یہ مرض خلاف فطرت افعال جلق۔ اغلام وغیرہ اور کثرت جماع سے پیدا ہوتی ہے۔ ادویات کے لمبے چوڑے اشتہاروں سے کبھی دھوکے میں نہ آئیے اس میں محرک علاج کی ضرورت نہیں۔ بلکہ اعصاب کی کاذب حس کو دُور کرنے اور ان کو طاقتور بنانیکی ضرورت ہے۔

علاج۔ جب اس مرض کے ساتھ عام کمزوری۔ کمی نیند اور کمی وزن شامل ہو اور اس کے ساتھ جریان احتلام کی شکایت ہو۔ تو ۳ دن سے لیکر ۷ دن تک حسب برداشت فاقہ کرنے کے بعد دودھ کا علاج مندرجہ صفحہ ۳۳ شروع کر دو۔ اس سے بہتر اس مرض کا کوئی علاج نہیں آزمائش شرط ہے۔ باقی جملہ علاج عارضی اور غیر منفعت بخش ہیں۔ فاقہ اعضائے تناسل کو طاقت دیتا ہے۔ ڈھیلے اعصاب کو سکیڑ کر اپنی اصلی حالت میں لاتا ہے۔ اور کاذب حس کو دُور کرتا ہے۔ اور دودھ اعصاب کی غذا ہے۔

اگر ایک دفعہ دودھ کے علاج سے فائدہ نہ ہو۔ تو اوسے دوبارہ دہراؤ۔ دودھ کے علاج کا طریقہ یہ ہے کہ اسے اس وقت تک جاری رکھو۔ جبتک کل علامات مرض دُور نہ ہوجاویں۔ جب تک فائدہ نظر آتا ہے کرتے رہو۔ جب

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

وزن کا بڑھنا اور فائدہ ہونا بند ہو جاوے۔ تب دو ہفتہ کا وقفہ دے کر پھر فاقہ کرو اور اسکے بعد دودھ کا علاج شروع کر دو۔ وقفہ کے دوران میں غذا غیر محرک ہونی چاہیئے (سبزیوں اور پھلوں پر) زیادہ مشتمل ہو۔ فاقہ کے بعد دودھ کا علاج مرض کے رفع ہونے تک جاری رکھیں۔

اگر جسم مضبوط ہو۔ جریان وغیرہ نہ ہو۔ اور صرف پٹھے سست ہوں تب ہفتہ عشرہ کیلئے خشک غذا کے پروگرام پر عمل کریں۔ مجوزہ ڈاکٹر ای راٹ۔ دیکھو صفحہ ۴۷ خشک غذا کے علاج کے بعد چند دن کیلئے دودھ کا علاج جاری رکھیں خاطر خواہ فائدہ حاصل ہوگا۔ اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے۔ کہ آپ اپنی عادتوں کو سنواریں۔ مجامعت میں اعتدال سے کام لیویں۔ خیالات کو صاف رکھیں۔ محرکات ومنشیات سے پرہیز کریں۔ یاد رکھیں اس مرض کا علاج بار بار نہیں ہو سکتا۔ اگر آپ اپنی عادات کو نہ سنوارینگے۔ تو اس مرض کا علاج ناممکن ہے۔ مفصل واقفیت کیلئے میری کتاب رازجوانی پڑھیں جسمیں علم جوانی پر ہر ایک پہلو سے بحث کی گئی ہے اس میں ایسے طریقے درج کئے ہیں۔ جن پر عمل پیرا ہو کر ایک انسان حقیقی معنوں میں مرد کہلانیکا مستحق کہلا سکتا ہے۔ اور اپنے شباب کو ۷۰ سال تک قائم رکھ سکتا ہے۔

آتشک

یہ بیماری زہریلے جرمز کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جو مباشرت کے دوران میں بیمار عورت کے ذریعہ جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ امر ہمیشہ یاد رکھنے کے قابل ہے۔ جب کبھی کسی قسم کی مرض نمودار ہو۔ تو فوراً اس کا تدارک کرنا چاہیئے اور کبھی اس میں تساہل سے کام نہ لینا چاہیئے۔ کیونکہ پھر اس کا علاج دشوار ہو جاتا ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ادویات کا علاج عام طور اس مرض میں برتا جاتا ہے۔ اور عموماً پارہ اور سنکھیا کے مرکبات استعمال کرائے جاتے ہیں۔ دراصل یہ علاج بڑا خطرناک ہے۔ یہ قوتِ حیات کی سرگرمیوں کو بند کر دیتا ہے اور مرض کو اندر پوشیدہ کر دیتا ہے جو پھر زیادہ پیچیدہ صُورت اختیار کر لیتی ہے۔ زہریلی ادویات سے آتشک کے علاج کا یہ نتیجہ ہوا ہے۔ کہ ادھرنگ اور پاگل پن کی امراض بڑھ رہی ہیں۔ ہمیں ہر حالت میں قدرت کے شفا کے طریقوں کا مطالعہ کرنا چاہئے۔ اور اونکی پیروی کر کے قوتِ حیات کی مدد کرنی چاہیئے۔ قدرت عام طور پر زہریلے جراثیم کو ہلاک کرنے کے لئے حرارت کو تیز کر دیتی ہے۔ تیز حرارت ہر قسم کے جرمز کیلئے ہلاکت کا باعث ہوتی ہے۔ پس مرض کا قدرتی علاج مصنوعی بخار پیدا کرنا ہے۔ اس مقصد کے لئے خشک غذا کا پروگرام مندرجہ صفحہ ۴۴ بڑا مفید ہے۔ اور اس مرض کو جڑ سے اکھیڑ دیتا ہے۔

فاقہ۔ فاقہ کا علاج قدیم سے اس مرض میں مستعمل ہو رہا ہے۔ چنانچہ عرب کا مسلمان حکیم بو علی سینا جو دسویں گیارہویں صدی میں ہو گذرا ہے۔ آتشک کا علاج فاقہ سے کرتا تھا۔ اور جب عرب پر فرانسیسی حکمران تھے۔ مصر میں ایسے ہسپتال تھے جہاں آتشک کا علاج فاقہ سے کیا جاتا تھا اور اب بھی جدید خیال کے ڈاکٹر آتشک کا علاج فاقہ سے کر رہے ہیں۔ آتشک کے علاج میں لمبے فاقہ کی ضرورت ہے جسکی میعاد ۲۱ دن تک ہو سکتی ہے۔ عموماً تیرھویں چودھویں دن علامات غائب ہونے لگتی ہیں۔ اگر مریض کمزور ہو اور آتشک پرانا ہو۔ تو فاقہ کا علاج شروع کرنیسے پہلے دو ہفتہ کیلئے قوتِ حیات کو بڑھانے کیلئے پھلوں کے رس استعمال کرنے چاہئیں۔ مثلاً انگور سنگترہ کا رس۔

انگور کا رس۔ رس نیبوں اور پانی ملا کر دن میں چھ بار پینا چاہیئے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

انگور کا رس سارے دن میں ۲ سیر پختہ لیا جا سکتا ہے۔ یا سنگترہ کا رس شہد ملا کر اور پانی ملا کر سنگترہ کا رس دن میں ۳ سیر پختہ لیا جا سکتا ہے۔

اس مرض میں اگر مریض برداشت کر سکے تو خشک فاقہ بڑا مفید ہوتا ہے۔ اور مرض کو جلدی زائل کر دیتا ہے۔

خشک فاقہ۔ اس فاقہ میں پانی اور خوراک دونو بند کر دیئے جاتے ہیں یہ فاقہ جسم کو زہروں سے پاک کرنے کیلئے بڑا موثر ہے لیکن یہ زیادہ سے زیادہ تین دن تک کرنا چاہیئے۔ اور چوتھے دن پھلوں کا رس دینا چاہیئے۔ اور اس کے بعد فاقہ کو پھر جاری کر دینا چاہیئے۔ فاقہ کے بعد دودھ کا علاج چند یوم کیلئے جاری کرنا چاہیئے۔

سوزاک

یہ مرض بھی ایک زہریلے جرم سے پیدا ہوتا ہے۔ جسے گونوکوکس کہتے ہیں۔ دوران مباشرت میں یہ جرم بیمار عورت کے جسم سے پیشاب کی نالی پر حملہ کرتا ہے۔ اور وہاں بڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ پیشاب کی نالی میں سوزش ہو جاتی ہے اور پیشاب درد سے ہونے لگتا ہے۔ اگر علاج میں غفلت کی جاوے تو رفتہ رفتہ پیپ آنی شروع ہو جاتی ہے اور قرعہ ہو جاتا ہے۔ دیرینہ سوزاک کا علاج مشکل ہو جاتا ہے۔ بس فوراً مرض کے آثار شروع ہونے پر علاج شروع کر دو فوراً افاقہ ہوگا۔ ادویات اس مرض کو دبا دیتی ہیں اور بیماری اندر اندر پھیل کر زیادہ خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اور مریض مردانہ قوتوں سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔

علاج:۔ چند دن کا فاقہ کرو۔ اس کے بعد دودھ کا علاج صفحہ ۴۳ شروع کر دو۔ پوری صحت حاصل ہوگی۔ فاقہ کے دوران میں لیموں کا رس پانی میں ... کا رس

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پانی میں ملا کر خوب پیو اور روزانہ انیما کرو۔

تپ دِق

یہ ایک ایسی مرض ہے جس میں ادویات کے بڑے بڑے دعویٰ باندھنے والے بھی مانتے ہیں کہ ادویات کچھ فائدہ نہیں کرتیں۔ اس مرض کو بڑھنے نہ دینا چاہئے۔ اور جب خفیف علامتوں کا اظہار ہو۔ مریض کو پہاڑی صحت افزا مقام میں بھیجدو۔ کیونکہ یہ مرض پھیپھڑوں سے تعلق رکھتی ہے اور خشک صاف ہوا ہی ہے جو اس مرض کو دور کر سکتی ہے۔ اسکے ساتھ ہی سورج کی روشنی بڑی مفید ہے۔ یہ جرمساٹڈ ہے۔ اس کے ساتھ مقوی غذا تاکہ جسم میں طاقت بنی رہے۔ یہی طریقہ علاج ہے۔ جو ادویات کے حامی تجویز کرتے ہیں۔ اب آپ خیال فرماویں۔ کہ جب تپ دق جیسی مہلک مرض کو قدرت کی سادہ طاقتیں۔ تازہ ہوا۔ روشنی وغیرہ دور کر سکتی ہیں۔ تو کیا باقی امراض میں یہ طریقہ علاج مفید ثابت نہ ہوگا۔

علاج۔ ایک سے لیکر ۳ دن کا فاقہ کریں اور اسکے بعد دودھ کا علاج شروع کر دیویں (صفحہ) اگر غفلت سے مرض بڑھ گیا ہو۔ تو پھلوں کا رس بطور خوراک استعمال کرائیں۔ کیونکہ قوتِ جاذبہ کمزور ہو جاتی ہے۔ اس لئے طبیعت دودھ کو ہضم نہیں کر سکتی۔ اصل میں یہ ایک قسم کی پرانی اور مزمن بدہضمی کی ایک قسم ہے جسمیں دائمی قبض شامل ہوتی ہے۔ انتڑیوں میں سڑاند بگڑے ہوئے خراش کنندہ مواد کے متواتر دباؤ کی وجہ سے غدودی جھلی میں ایک قسم کی سوزش پیدا ہو جاتی ہے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ غذا کے جذب کرنے والے عروق ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے خون نہیں بنتا۔ اور پرورش کی کمی سے کمزوری اور دُبلاپن ہو جاتا ہے جو تقریباً [illegible] پھیپھڑ [illegible] کمزور ہو جاتے ہیں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ادھران کو نہایت غلاظت سے بھرا ہوا خون ملتا ہے جبکی غلاظت کو وہ دُور نہیں کر سکتے۔ زہریلا مواد پھیپھڑوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس جمع شُدہ مادہ میں تپدق کے جرمز پیدا ہو جاتے ہیں اور پھیپھڑوں میں زخم ہو جاتے ہیں اِس لِئے قبض کو دُور کرنا چاہیئے۔ اس مطلب کیلئے انیما بہترین چیز ہے۔ جسم کو طاقت دینے کیلئے پھلوں کے رس دینے چاہئیں۔

مندرجہ ذیل غذا نہایت مفید ثابت ہوگی۔

(انگور میٹھا۔ انار میٹھا۔ سنگترہ میٹھا) تینوں کا ہموزن رس نکالکر رکھ چھوڑیں اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد پاؤ بھر استعمال کرتے رہیں۔ اگر ضرورت ہو تو اس میں تھوڑا سا پانی بھی شامل کر سکتے ہیں۔ لیکن پانی کشید کیا ہو۔ عام پانی استعمال نہ کریں (ڈسٹلڈ واٹر) اس سے طاقت جلد بحال ہو جاویگی۔ مروجہ مقوی غذائیں۔ مکھن۔ انڈے۔ کاڈ لور آئیل۔ طبیعت کو آگے سے بھی زیادہ کمزور کر دیتی ہیں۔

جہاں تک ہو سکے دن رات کھلی ہوا میں رہیں۔ اور آہستہ آہستہ گہرے سانس روزانہ لیا کریں۔ دل کو غم و فکر سے پاک رکھیں اور ایشور پر بھروسہ رکھیں۔ صحت حاصل ہوگی۔

بخار کو کم کرنے کیلئے ہفتہ میں ایک دفعہ وٹ شیٹ پیک کا استعمال کریں۔

سُورج کا غسل اس مرض میں مفید ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ کل جسم خصوصاً چھاتی کو کپڑے اُتار کر دھوپ لگائی جاوے۔ یہ عمل روزانہ دو سے لیکر پانچ منٹ تک کرنا چاہیئے۔

جلد کے فعل کو دُرست کرنے کیلئے سُورج کے غسل کے بعد ۵ منٹ کیلئے سارے جسم کو گیلے تولیئے سے جس کو نچوڑ دیا گیا ہو۔ خوب ملنا چاہیئے۔ اور اس کے بعد

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کپڑے پہن لینے چاہئیں ۔

جذام

یہ بیماری عموماً گرم ملکوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ ایک زہریلے جرم سے پیدا ہوتی ہے۔ جو سڑے ہوئے مادہ فاسد میں بڑھ سکتا ہے اور اپنے زہر کے اثر سے جسم کے اعضاؤں کو گلا دیتا ہے یہ مرض موروثی ہے اس کا علاج آجتک دریافت نہیں ہؤا۔ اور ادویات جو مادہ فاسدہ کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کر کے عارضی فائدہ دکھا دیتی ہیں۔ اس مرض میں بالکل بے بس ہیں۔ کیونکہ کل جسم مادہ فاسد سے لدا ہوا ہوتا ہے۔ اور ادویات اپنا نمائشی معجزہ بھی دکھانیسے قاصر رہتی ہیں۔

علاج :۔ خشک غذا کا علاج اس مرض میں اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ اسکے بعد طاقت کو بحال کرنے کیلئے چندیوم کیلئے دودھ کا علاج جاری رکھنا چاہئے۔ دیکھو صفحہ خشک غذا۔

دمہ

یہ مرض عام طور پر لاعلاج سمجھی جاتی ہے۔ جسم مادہ فاسد سے بھر جاتا ہے اسلئے نیچر میوکس ممبرین کے ذریعہ مواد کو نکالنے کی کوشش کرتی ہے۔ اس لئے ان کا فعل بڑھ جاتا ہے۔ اور بار بار کھانسی آتی ہے۔ یہ مرض عموماً زکام نزلہ کھانسی معمولی شکایات کو ادویات کے ذریعہ دبا دینے سے پیدا ہوتی ہے۔ ادویات اسکے علاج میں بالکل بے بس ہیں۔ عموماً دورہ کو روکنے کیلئے ایسی ادویات دی جاتی۔ جو اعصاب کے فعل کو روک دیتی ہیں۔ مثلاً افیم وغیرہ کے مرکبات۔ حالات آگے سے بھی زیادہ خراب ہو جاتے ہیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دَورہ۔ دَورہ کی حالت میں ہاتھ اور پاؤں کو خُوب گرم پانی میں چند منٹ کیلئے رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے لیکن حقیقی فائدہ سارے جسم کا علاج کرنیسے ہی حاصل ہو سکتا ہے۔ اِس میں علاج منقہ خصوصی طور پر مفید ثابت ہؤا ہے۔ دیکھو صفحہ ۵۰ اگر اس سے فائدہ نہ ہو۔ تو فاقہ کریں اور اسکے بعد دُودھ کا علاج شروع کریں۔

سرطان

اس مرض کا مُوجب بھی ایک جرم کو قرار دیا گیا ہے۔ جس کا اثر نازک حصّوں اور میوکس ممبرین پر تباہ کُن ہوتا ہے۔ جو عُضو اس سے متاثر ہوتا ہے۔ وہ ضائع ہو جاتا ہے۔ سرطان کا جرم ایک خاص قسم کا زہر پیدا کرتا ہے جو ریشوں کو ضائع کر دیتا ہے۔ لیکن یہ امر اچھی طرح یاد رکھنے کے قابل ہے۔ کہ اگر جسم مادہ فاسد سے بالکل پاک ہو۔ اور قوت حیات طاقتور ہو۔ تو کسی قسم کا زہریلا جرم جسم میں خرابی کا باعث نہیں ہو سکتا ادویات اسکے علاج میں بالکل قاصر رہی ہیں۔ حال ہی میں ریڈیم کے ذریعہ اس مرض کے علاج کا طریقہ نکلا ہے۔ لیکن خاطر خواہ کامیابی نہیں ہُوئی۔ لیکن اگر وقت پر اس کا قدرتی علاج کیا جاوے۔ تو مرض رفع ہو سکتی ہے۔ **لیموں کا علاج** صفحہ ۴۸ اسکے لئے مفید ہے۔ بعض حالتوں میں گریپ گیہوں سے مکمل صحت حاصل ہوئی ہے۔ اگر آرام نہ ہو۔ تو لمبا فاقہ کریں۔

Obesity - موٹاپا

موٹاپا خطرہ کا الارم ہے۔ خصوصاً ۳۰ سال کے بعد۔ موٹا آدمی شاذ ہی لمبی عمر حاصل کرتا ہے۔ اسکی وجہ ضرورت سے زیادہ کھانا اور سست بیٹھے رہنا ہے۔ اتنی خوراک کھائی جاتی ہے۔ کہ ہاضمہ کے عضو اس کو پُورے طور پر تحلیل

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نہیں کر سکتے - اسلئے نکمے پٹھے بن جاتے - جو کہ جسم پر فضول بوجھ کے سوائے کوئی مفید مطلب حل نہیں کرتے - اخراجی آلات کے اپنے کام میں سست ہونیسے یہ فضول مادہ جمع ہو جاتا ہے اس سے کئی بیماریوں کے پیدا ہونیکا امکان ہے - ذیابیطس موٹاپا کا انعام ہے - اسی طرح دل کے فیل ہو جانے کی بیماری کی اصلی وجہ موٹاپا ہے -

علاج :- اس مرض میں دودھ کا علاج بڑا مفید ثابت ہوا ہے - لیکن دودھ ایسا استعمال کرنا چاہیئے - صفحہ ۳۲ جسمیں سے مکھن نکال لیا گیا ہو - دودھ گردوں کے فعل کو محرک کرتا اور چھوٹی چھوٹی جسم کی نالیوں کو صاف کرتا ہے اس کے ساتھ سنگترہ - گریپ فروٹ - مالٹا استعمال ہو سکتے ہیں یعنی دودھ پینے کے پہلے ایک سنگترہ کھا لیویں اور پھر دودھ پی لیویں - اسی طرح سے دن میں پانچ چھ سنگترے استعمال کریں -

(۲) چند یوم سنگتروں پر بسر کرنا وزن کو کم کر دیتا ہے - سنگترے جتنی طبیعت چاہے - کھائے جا سکتے ہیں اور یہ طاقت کو قائم رکھتے ہیں - اور انسان اپنا کام کاج کر سکتا ہے - ایک آدمی صرف سنگتروں پر کافی عرصہ گذار سکتا ہے اور یہ مکمل خوراک ہے - اور جسم بیماری سے پاک ہو جاتا ہے -

(۳) فاقہ اس مرض کا تیر بہدف اور مکمل علاج ہے - یہ وزن کو کم کرتا ہے - اور اور اعضائے ہاضمہ کو طاقت دیتا ہے -

کمی وزن

وزن کا موٹا ہونا جہاں بیماری ظاہر کرتا ہے - وہاں وزن کا بہت کم ہونا بھی مرض کی علامت ہے - خصوصاً جوانی کی عمر میں وزن کا کم ہونا خطرناک نتائج پیدا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کر سکتا ہے۔ موٹاپا کی طرح کمی وزن بھی یہ ظاہر کرتا ہے کہ قوت جاذبہ کمزور ہے کھایا پیا ہضم نہیں ہوتا۔ اور خون کم مقدار میں بنتا ہے۔ تکمیل اخراج مادہ فاسد کا نہ ہونیکی وجہ سے خون کے دورہ میں رکاوٹ پڑ جاتی ہے۔ اور ہر ایک اعضا پوری خوراک حاصل نہیں کرتا۔ کمی وزن۔ دبلا پن ظاہر کرتا ہے۔ کہ کل اعضا بھوک کی شکایت کر رہے ہے۔ اور انہیں کافی خوراک نہیں ملتی۔

علاج:۔ قوت ہاضمہ کو اصلی حالت پر لانے کیلئے فاقہ کا کرنا ضروری ہے۔ اس سے معدہ جگر۔ انتڑیاں مناسب آرام حاصل کر کے طاقتور ہو جاویگی۔

میعاد فاقہ۔ ۳ دن سے لیکر حسب برداشت ۷ دن تک فاقہ کرو اور اسکے بعد دودھ کا علاج شروع کرو جس کا بیان صفحہ ۳۳ پر درج کیا گیا ہے۔ اس سے وزن حیرت انگیز طور پر بڑھ جاتا ہے میں نے اس طریقہ علاج سے کئی مریضوں کا ۱۸ سے لیکر ۲۰ پونڈ تک وزن بڑھایا ہے۔

بعض حالتوں میں کمی وزن کی وجہ منی کا زیادہ اخراج ہے۔ کثرت جماع اور دوسری خلاف قدرت حرکات سے جسم کمزور ہو جاتا ہے۔ روزانہ طاقت کا خرچ اتنا ہوتا ہے کہ اعضائے ہضم غذا سے اتنی طاقت پیدا نہیں کر سکتے گویا خرچ بڑھ جاتا ہے۔ اور آمدن گھٹ جاتی ہے۔ اور اس طرح سے طاقت کا دیوالہ نکل جاتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے۔ کہ خلاف قوانین قدرت حرکات سے پرہیز کیا جاوے اور کثرت جماع کو ترک کر دیا جاوے۔ اور اس کے بعد چند دن کا فاقہ کیا جاوے۔ تاکہ اعضائے کو آرام مل کر ان کی طاقت بحال ہو۔ اس کے بعد طاقت کو بڑھانے کیلئے دودھ کا علاج شروع کیا جاوے۔ صفحہ ۳۳

جلودھر

اس مرض میں پیٹھوں میں پانی پڑ جاتا ہے۔ اس کی وجہ عام حالتوں میں یہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہے ۔ کہ جلد کے فعل کی طرف پوری توجہ نہیں دی جاتی ۔ جلد کا فعل ناقص ہونیکی وجہ سے گردوں پر کام کا بوجھ زیادہ پڑ جاتا ہے ۔ لیکن گردے کثرت کام کو برداشت نہیں کر سکتے ۔ اسلئے مواد فاسد پورے طور پر خارج نہیں ہو سکتا اور خون میں رک جاتا ہے ۔ اسلئے ضروری اعضاء مثال کے طور پر پیٹ ۔ چھاتی ۔ ٹانگیں دماغ اور دل متاثر ہو جاتے ہیں ۔ تھوڑی دیر کے بعد ان میں پانی بھر جاتا ہے ۔ اس کے علاوہ خون کا پتلا ہونا پانی کا بہت کم پینا ۔ قوت جاذبہ کا خراب ہونا اسکی وجوہات ہو سکتی ہیں ۔ اس کے علاوہ دلدلی مرطوب خطوں کی رہائش اس مرض کی پیدائش کو تقویت دیتی ہے ۔ امراض جگر ۔ پھیپھڑہ ۔ گردہ ۔ تلی جو دوران خون میں ہارج ہوتی ہیں ۔ یہ مرض پیدا کر دیتی ہیں ۔ عام طور پر نقرس ۔ خنازیر کے ساتھ ساتھ یہ مرض بھی نمودار ہو جاتی ہے ۔ ڈاکٹری علاج میں پانی وغیرہ نکال دیا جاتا ہے ۔ عارضی طور پر فائدہ ہو جاتا ہے ۔ لیکن مرض نہیں جاتی ۔

اس مرض کے علاج میں پہلے قبض کو دور کرنا چاہیئے ۔ یہ انیما کے استعمال سے کیا جا سکتا ہے ۔ اور پھر گردوں کے فعل کو متحرک کرنا چاہیئے ۔

اس مقصد کے لیئے ۳ دن کا فاقہ کریں ۔ دوران میں روزانہ ۲ سیر پختہ پانی پیویں ۔ اسمیں Lemon لیموں کا رس شامل کر لیویں ۔ اور ہر گھنٹہ کے بعد ایک گلاس پانی کا استعمال کریں جسمیں نصف لیموں کا رس ملا ہوا ہو اور روزانہ گرم پانی کا انیما کریں ۔ اور رات کو روزانہ وٹ شیٹ پیک مندرجہ صفحہ ۵۵ کا استعمال کریں ۔ تین دن سے لیکر ایک ہفتہ کا وقفہ کرنے کے بعد دودھ کا علاج مندرجہ صفحہ ۳۴ کا استعمال کریں ۔ دودھ میں سے مکھن نکلوا کر استعمال کریں ۔ یا اگر میسر ہو سکے تو اونٹنی کا دودھ اپنی اصلی حالت میں دودھ کے علاج میں مستعمل کریں ۔ یقیناً فائدہ ہوگا ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ذیابیطس

اس مرض میں پنکیریا اپنا فعل سرانجام کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ اور غیر منہضم کھانڈ خون میں ملجاتی ہے۔ جو پیشاب کے راستہ خارج ہوتی ہے پنکیریا کا فعل سٹارچ کو کھانڈ میں تبدیل کرنا ہے۔ کیونکہ اسی صورت میں یہ جزوِ بدن ہوسکتی ہے۔ لیکن یہ اعضا اسی طاقت سے محروم ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں پیشاب بار بار آتا ہے۔ پیاس لگتی ہے۔ اور مریض کمزور ہوتا جاتا ہے۔ علاج بذریعہ ادویات حالت کو بد سے بدتر بنا دیتا ہے۔ اس مرض کو دور کرنے کیلئے حال ہی انسولین نامی دوائی ایجاد ہوئی ہے۔ لیکن جو مریض اس کا استعمال کرلیوے۔ اسے عارضی طور پر آرام آتا ہے۔ لیکن مرض آگے سے بھی زیادہ پیچیدہ ہوجاتی اور اس کا آرام قریب قریب ناممکن ہوجاتا ہے اسلیئے ادویات سے پرہیز کرو۔

علاج:- فاقہ سو فیصدی کامیاب علاج ہے۔ کیونکہ یہ تھکے ہوئے اعضاء کو آرام دیتا ہے۔ اور اُنکی قوت کو بحال کرتا ہے۔

ایک ہفتہ کا فاقہ مرض کو پورے طور پہ رفع کر دیگا۔ چند دن کے فاقہ سے کھانڈ بالکل غائب ہوجاویگی۔ دورانِ فاقہ میں گریپ فروٹ کا رس استعمال کرو۔ اور روزانہ انیما کرو۔

اس کے بعد ایک ہفتہ تک خوراک کا مندرجہ ذیل پروگرام رکھو۔

بریک فاسٹ (ناشتہ) سنگترہ - اناناس - گریپ فروٹ ان پھلوں میں سے ایک پھل۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

دوپہر کچی سبزی بصورت سلاد کافی مقدار میں۔

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

شام: کسی قسم کا تازہ پھل۔

اس کے بعد کچھ اور خوراک ایزاد کی جاسکتی ہے۔ لیکن یہ اضافہ شام کی خوراک میں ہونا چاہیئے۔ مثلاً پنیر اور اسکے ساتھ دو تین اُبلی ہوئی سبزیاں۔ حالت بہتر ہونے پر دوپہر کے کھانے میں روٹی شامل کی جاسکتی ہے۔

Colitis. کولن کی سوزش

یہ مرض قبض سے پیدا ہوتی ہے۔

علاج:- پہلے چار دن صرف پھلوں کے رس پر رہو۔ کسی قسم کی ٹھوس غذا نہ کھانی چاہیئے۔ ہر دو تین گھنٹوں کے بعد پھلوں کی رس لیجاسکتی ہے۔ تاکہ بھوک مٹ جاوے۔ پھلوں کے رس کی خوراک کے دوران میں روزانہ گرم پانی کا انیما لو (درجہ حرارت ۱۱۰ سے ۱۱۵ فہرن ہائیٹ) اس میں کسی چیز کی ملانے ضرورت نہیں۔ یہ زیادہ مفید ہوگا اگر روزانہ دو تین دفعہ انیما کیا جاوے تاکہ صاف پانی نکلے۔ چار دن کے بعد صرف پھلوں پر گذارنا چاہیئے پھل دن میں ۳ دفعہ لیئے جاسکتے ہیں۔ جہاں تک ہوسکے موسمی پھل لینے چاہئیں۔ اس کے بعد غذا میں احتیاط سے پکی ہوئی سبزیاں اور کچے سلاد شامل کرنے چاہئیں لیکن ان کو ایک ہی وقت پر نہ کھانا چاہیئے۔ ایک وقت پر صرف ایک ہی قسم استعمال کرنی چاہیئے۔ مثلاً پہلی خوراک پھل۔ دوسری خوراک کچی سبزیاں۔ تیسری خوراک پکی ہوئی سبزی۔ اس غذا کو کچھ مُدت تک جاری رکھنا چاہیئے اس سے مکمل شفا حاصل ہوگی۔

Cold زکام

زکام کا علاج فاقہ ہے۔ جس وقت پہلی علامت ظاہر ہو۔ فوراً فاقہ کردو۔ انیما

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے کولن کو صاف کر دو اور دن میں گرم پانی بکثرت پیو۔ دو تین دِن میں مکمل آرام ہو جا دیگا۔

زکام کی وجہ عموماً جِلد کا فعل بند ہو جانا ہے۔ طبیعت مادہ فاسد کو دوسرے راستہ نکالنے کی کوشش کرتی ہے۔

کھانسی :۔ تھوڑے دنوں کی کھانسی کیلئے وہی علاج کرو جو کہ زکام کے بیان میں دیا گیا ہے۔ دیرینہ کھانسی کیلئے (منقی کا عِلاج) مندرجہ صفحہ ۵۰ مکمل آرام دیتا ہے۔

نزلہ

عموماً جب زکام میں پرہیز نہیں کیا جاتا۔ تو یہ بگڑ کر نزلہ کی صُورت اختیار کر لیتا ہے۔ اگر یہ دیرینہ ہو جاوے تو اس سے اور امراض بڑھنے کا اندیشہ ہے۔

علاج :۔ چار دن سے لیکر ۷ دن تک صرف پھلوں پر گذارہ کرو۔ اسکے بعد ۱۴ دِن تک مندرجہ ذیل پروگرام پر عملدرآمد کرو۔

صبح۔ ایک دِن تازہ پھل (سیب۔ ناشپاتی۔ انگور۔ اناس) صرف ایک پھل دُوسرے دن خُشک میٹھے پھل (کھجور۔ انجیر۔ منقیٰ) باری باری استعمال کریں۔

دوپہر۔ بغیر چھنے ہُوئے موٹے آٹے کی روٹی ہمراہ سلاد (سلاد۔ ٹماٹر) میٹھی چیز بالکل نہ کھاؤ۔

شام۔ سبزیاں (گوبھی۔ گاجر۔ آلو۔ وغیرہ) ہمراہ تازہ پھل۔ سیر کرنا بڑا مفید ہے۔

موتیا بند

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

عام طور پر اس مرض میں اپریشن کامیاب ہوتا ہے۔ لیکن اگر علامات شروع

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہوتے ہی مندرجہ ذیل علاج کیا جاوے۔ تو بعض صورتوں میں مکمل فائدہ ہو جاتا ہے
مریض کی حالت کے مطابق تین دن سے لیکر ۷ دن تک کا فاقہ کرو۔ اس میں
سنگترہ کا رس اور پانی استعمال کرو۔ اس کے بعد مندرجہ ذیل غذا کا پروگرام
دس سے لیکر ۱۴ دن تک اختیار کرنا چاہیئے۔

صبح۔ سنگترہ یا انگور۔

دوپہر۔ موسمی کچی سبزی کا سلاد (زیتون کے تیل۔ لیموں اور نمک سے طیار کیا ہوا۔ اسکے ساتھ چند عدد خشک پھل (منقی۔ انجیر۔ وغیرہ)۔

شام۔ سلاد (دوپہر کی طرح کچی سبزی کا سلاد) یا ایک اپنے پانی میں پکی ہوئی سبزی (پالک۔ گوبھی۔ گاجر۔ شلغم) آلو استعمال نہ کرنے چاہئیں۔
شام کا کھانا کسی میٹھے پھل سے ختم کرو (مثلاً سیب۔ انار۔ ناشپاتی)

نوٹ:۔ روٹی۔ آلو یا کوئی اور نشاستہ دار غذا نہ کھانی چاہیئے۔ ورنہ ساری کی ساری محنت فضول جاویگی۔ اس پروگرام کے بعد مندرجہ ذیل پروگرام استعمال کریں۔

صبح۔ (ناشتہ) کوئی تازہ پھل (سوائے کیلوں کے)

دوپہر۔ چھنے ہوئے موٹے آٹے کی روٹی۔ ہمراہ سلاد کے یا بھنی ہوئی سبزی کے (آلو)

شام۔ دو یا تین بھاپ میں پکی ہوئی سبزیاں (سوائے آلوؤں کے) ہمراہ مغزیات یا پنیر کے اُبلے ہوئے سیب۔ آلو بخارے یا تازہ پھل سے کھانے کو ختم کرو (گوشت بالکل نہ کھانا چاہیئے)۔

دو ماہ کے بعد پھر فاقہ اور مذکورہ بالا پروگرام پر عمل پیرا ہونا چاہیئے۔ فاقہ کے دوران میں ہر روز رات کو انیما سے کولن کو صاف کرنا چاہیئے۔ روزانہ کھلی ہوا میں چہل قدمی اور ورزش کریں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میدہ۔ کھانڈ۔ باریک آٹا۔ چاول۔ ابلے ہوئے آلو۔ ثقیل اغذیہ مصالحہ جات۔ چائے۔ کافی۔ شراب گوشت بالکل ممنوع ہیں۔

Pyorrhea. پائیوریا

اسکے عام طور پر تین سبب ہیں (۱) دانتوں کی کمی ورزش (۲) مسوڑوں کی سوزش بوجہ فساد خون (۳) دانتوں پر معدنی مادہ کا اجتماع۔ قدرتی حالت میں رہنے والے حیوانات جو کہ اپنی خوراک کو کچی حالت میں استعمال کرتے ہیں۔ ان کے دانت ٹھیک رہتے ہیں۔ کیونکہ دانتوں کو توڑنے۔ مروڑنے اور چبانے میں کافی کام کرنا پڑتا ہے۔ پکی ہوئی خوراک جسم میں تیزابی مادے پیدا کرتی ہے پکی ہوئی خوراک دانتوں میں پھنسکر عفونت پیدا کرتی ہے اور دانتوں کو خراب کرتی ہے۔

علاج بذریعہ خوراک

(۱) کچھ عرصہ کیلئے کچی خوراک استعمال کرنی چاہئے۔ اس سے دانتوں کی ورزش ہوتی ہے۔ گرم گرم جلتی ہوئی غذا کھانا اور اسکے ساتھ برف جیسا ٹھنڈا پانی پینا دانتوں کو ضائع کر دیتا ہے۔ کیونکہ فوری پھیلاؤ بوجہ حرارت اور فوری سکڑاؤ بوجہ برودت انیمل کو خراب کر دیتا ہے۔ اور دانتوں پر گندہ تیزابی مادہ جم جاتا ہے۔

(۲) دانتوں کو لیموں کے رس سے صبح اور رات کو سوتے وقت خوب مل کر دھونا چاہئے (لیموں کا سٹرک ایسڈ وٹامن کی آمیزش سے دانتوں کے تیزابی مادہ کو تحلیل کر دیتا ہے۔ یہ خیال غلط ہے۔ کہ پھلوں کا تیزاب دانتوں کو خراب کر دیتا ہے)

(۳) ٹھنڈے پانی سے انگلی بھگو کر مسوڑوں پر اندر اور باہر خوب زور سے مالش کرنی چاہئے۔ اسکے بعد خوب ٹھنڈے پانی کی کلی کرنی چاہئے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

غذا کا پروگرام

صبح - سبزیاں کچی ہمراہ سلاد (سلاد - پالک - ٹماٹر) بڑی مفید ہیں۔ گاجر سب سے زیادہ مفید ہے۔

دوپہر - تازہ پھل (سیب - سنگترہ - انگور)

شام کو سلاد ہمراہ پھل - اس پروگرام کو دو ہفتہ تک جاری رکھیں۔

(۲) لیموں کا علاج - مندرجہ صفحہ ۴۸ کامل صحت عطا کر دیگا۔

پیشاب میں البیومن کا آنا Brights' Disease.

مندرجہ ذیل پروگرام مفید ثابت ہوا ہے :-

علاج - اول دو یوم صرف تازہ رسدار پکے ہوئے پھلوں پر گذارو اس کے بعد تین دن سے لیکر ۵ دن حسب طاقت فاقہ کرو۔ فاقہ کے دوران میں ۹ بجے صبح سے لیکر ۹ بجے شام تک ہر دو گھنٹہ کے بعد ایک سنگترہ کا رس پانی میں ملا کر پیو۔ اور روزانہ انیما لو اسکے بعد مندرجہ ذیل پروگرام اختیار کرو۔

صبح - سنگترہ - گریپ فروٹ یا سنگترہ اور لیموں کا رس پانی میں ملا کر استعمال کرو۔

دوپہر - موسمی سبزی کا سلاد اور اسکے ساتھ چند منقے کے دانے - بھگوئے ہوئے (پانی میں استعمال سے پہلے ۸ گھنٹہ بھگو دو)

شام - کچی سبزی بطور سلاد یا ایک دو سبزیاں بھاپ میں پکی ہوئیں (مثلاً بند گوبھی گاجر - شلغم)

شام کے کھانے کو چند مغزیات یا میٹھے پھلوں سے ختم کرو (مثلاً سیب ناشپاتی - آلوچہ -

چند دن تک یہ غذا جاری رکھو۔ اگر روٹی یا کوئی اور نشاستہ دار شے کھاؤگے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تو اثر زائل ہو جاویگا۔

Goitre. گلہڑ

اس مرض کی وجہ یہ ہے۔ کہ پینے کے پانی میں چند ایسے معدنی مادے پائے جاتے ہیں جو تحلیل نہیں ہو سکتے اور گلے کے قریب جمع ہو جاتے ہیں۔ مثلاً سیسہ وغیرہ۔ بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ یہ مرض خوراک میں آیوڈین کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ ڈاکٹری علاج اس مرض میں بالکل بے بس ہے۔

علاج۔ اس مرض میں خشک غذا کا علاج مجوزہ ڈاکٹر شراتھ صفحہ ۴۴ اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ بعض حالتوں میں **لیموں کا علاج** مندرجہ صفحہ ۴۸ مفید ثابت ہوا ہے۔

High Blood Pressure. خون کے دباؤ کا بڑھاؤ

آج کل یہ مرض عام ہو رہی ہے۔ عام حالتوں میں جہاں خون کا دباؤ ۱۸۰ درجہ سے نیچے ہو یہ طریقہ علاج کامیاب ہوگا۔ اس سے زیادہ دباؤ ہونیکی صورت میں کسی ماہر ڈاکٹر کی زیر نگرانی علاج کروانا چاہئے۔ اس بیماری کا سبب یہ ہے کہ خون کی رگیں سخت ہو جاتی ہیں۔ اور سخت ہونیکی وجہ چونے کا اندر کی طرف جماؤ ہے۔ دل زیادہ سُکڑتا ہے کہ خون کی نالیوں میں خون کی گردش کو جاری کرے۔ جتنی Artery آرٹری۔ خون کی نالی زیادہ سخت ہوگی اُتنا ہی خون کا دباؤ زیادہ ہوگا۔ اس کے علاوہ گردوں کی سوزش بھی اس مرض کا سبب ہو سکتی ہے۔

پروگرام۔ پہلے تین یوم اگر دو دفعہ سے زیادہ کھاتے ہیں۔ تو صرف دو دفعہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کھاویں۔ چوتھا اور پانچواں دِن۔ صرف ایک وقت کھانا کھاؤ۔

چھٹے دِن سے ۳ تین دِن کا فاقہ شروع کردو۔ ہر دو گھنٹہ کے بعد ایک سنگترہ کا رس پانی میں مِلا کر جتنا طبیعت چاہے۔ پی سکتے ہیں۔ اور کوئی چیز نہ کھاویں۔ فاقہ کے بعد صرف پھلوں کی خوراک شروع کریں اس کے چند روز بعد مندرجہ ذیل پروگرام اختیار کرو۔

صبح۔ ایک یا دو سیب۔ ایک ناشپاتی۔ ایک سنگترہ۔

دوپہر۔ پھل اور پانچ چھٹانک دُودھ۔

شام۔ دو سبزیاں بھاپ میں پکی ہُوئیں (مثلاً گوبھی اور پالک) ایک بڑے آلُو کے ساتھ جو چھلکے سمیت بھُونا ہو۔ شام کے کھانے کو اُبلے ہوئے میٹھے خشک پھل سے ختم کرو (مثلاً انجیر۔ کھجُور۔ آلو بُخارا)

اِتنے علاج کے بعد یقیناً آپ کا خُون کا دباؤ اعتدال پہ آگیا ہوگا۔ اگر پندرہ دِن کے بعد تسلی بخش آرام نہ ہو۔ تو اس عمل کو پھر دُہراؤ۔

قبل از وقت سفیدیٔ بال

سفید بال عام طور پر بدہضمی سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر ہاضمہ صحیح ہو تو ۷۰ سال سے پہلے بال سفید نہیں ہونے چاہئیں۔ بال کا سفید ہونا ظاہر کرتا ہے۔ کہ خُون بال سیاہ کرنے والے اجزاؤں سے خالی ہوگیا ہے۔ اس کا سبب قوتِ جاذبہ کا کمزور ہوجانا ہے۔ خُون میں عام طور پر فولاد کی کمی کی وجہ سے بال کا رنگ سفید ہوجاتا ہے۔

سب سے اول فاقہ کے ذریعہ جسم کو صاف کرو۔ فاقہ ایک ہفتہ کا کافی ہے۔ فاقہ کے بعد نسخہ علاج بالاغذیہ قاطع بلغم مجوزہ ڈاکٹر ای راٹ صفحہ ۷۴ کا کافی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

عرصہ تک استعمال جاری رکھیں یہ یقینی طور پر بالوں کے قدرتی رنگ کو بحال کر دیویگا۔

دوسرا طریقہ۔ مندرجہ بالا علاج سے قدرے کم اثر رکھتا ہے لیکن کافی عرصہ تک بالوں کی سیاہی کو قائم رکھ سکتا ہے۔

صبح نہار منہ۔ ایک چمچہ سے لیکر بڑھاتے بڑھاتے ایک پاؤ تک روغن گائے استعمال کریں ۔ اس کا استعمال روزانہ ہونا چاہیے۔ غذا میں سبزیاں خصوصاً ساگ بکثرت استعمال کئے جاویں۔ کیونکہ یہ بالوں کو دوبارہ سیاہ کرنے میں بے نظیر اثر رکھتی ہیں خصوصاً میتھی کا ساگ قبض بالکل نہ ہونے دیں اس مطلب کیلئے سبزیاں خصوصاً ساگ بکثرت استعمال کریں اور پھل خوب کھاویں۔

شیرش آسن :۔ بہت اچھا اثر رکھتی ہے۔ تصویر شیرش آسن

طریقہ۔ سر نیچا زمین پر کسی چیز کپڑے سرہانہ وغیرہ ٹکا دیں اور ٹانگیں اوپر کر دیویں دیوار وغیرہ کے سہارے سے ٹانگیں اس پوزیشن میں رہ سکتی ہیں۔ چند منٹ سے شروع کرکے ایک گھنٹہ تک بڑھا دیویں۔

ڈفتھیریا۔

علاج۔ جب تک بخار کی حالت ہو۔ کھانے کیلئے کچھ نہ دیا جاوے۔ گرم پانی جس قدر مریض کی خواہش ہو دیا جا سکتا ہے۔ اس میں لیموں یا تازہ انناس کا رس دن میں کئی بار لیا جا سکتا ہے۔

فاقہ اور کولن کی صفائی اس مرض کا بہترین علاج ہے۔ اگر دم رک جاوے تو گرم پانی میں نمک ملا کر دینا چاہئے تا کہ قے آ کر گلا صاف ہو جاوے۔ وٹ شیٹ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیک مندرجہ صفحہ ۵۵ بڑا مُفید ہے۔

علامات ظاہر ہونے پر سب سے پہلے گرم پانی کا انیما کر دلویں۔ اور اسکے بعد فوراً وٹ شیٹ پیک کر دیویں۔ جب تک بُخار ہو۔ کچھ نہ کھاویں۔ انیما روزانہ جاری رکھنا چاہیئے۔ جب مریض کی حالت بہتر ہو جاوے۔ تو اسے چند دنوں کیلئے یعنی تقریباً ایک ہفتہ صرف دُودھ پر رہنا چاہیئے۔ اسکے بعد تازہ پھل اور کچی سبزیاں شامل کر دینی چاہئیں۔ اسکے بعد سابقہ غذا کو اختیار کر لینا چاہیئے یہ مرض خُون میں مادہ فاسد کے مِل جانیسے پیدا ہوتی ہے۔

بچّوں کے دست

میٹھے سیبوں کا چھلکا اوتار لو۔ اور اسکے بعد ان کا گُودا پیس کر باریک کر لو۔ بچہ کی عُمر کا لحاظ رکھ کر ایک پونڈ سے لیکر تین پونڈ تک یہ گُودا بطور خوراک استعمال کرو ۱/۴ پونڈ سے لیکر ۱/۲ پونڈ تک کی ایک خوراک اور دو دِن بچہ کو صرف گُودے پر رکھو اسکے بعد آہستہ آہستہ روزمرہ کی خوراک شروع کر دو۔

تیز بُخار

اب تیز بُخاروں کا علاج درج کیا جاتا ہے۔ ان میں طریقہ علاج ایک جیسا ہی ہے بُخار قدرت کے شفا کے عمل ہیں۔ ان میں قوتِ حیات عام طور پر کافی طاقتور ہوتی ہے۔ اس لئے حتی الامکان بُخار کو یکلخت توڑنے کی کوشش نہ کرنی چاہیئے اور درجہ حرارت سے گھبرانا نہ چاہیئے۔ مریض کو حتی الوسع ہوادار مکان میں رکھنا چاہیئے۔ جہاں سُورج کی روشنی کا کافی گُذر ہو جیسا کہ بیشتر ازیں درج کیا جا چکا ہے۔ بُخار انتڑیوں میں مواد کے رُکنے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے پیدا ہوتے ہیں۔

پس سب سے پہلے فوراً انیما کے ذریعہ انتڑیاں صاف کر دینی چاہئیں اور اس کے فوراً بعد وٹ شیٹ پیک کے ذریعے جلد کے فعل کو تیز کر دینا چاہیے۔ دیکھو صفحہ ۵۵

بخاروں میں پانی بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔ پھلوں کا رس اگر پانی میں شامل کیا جاوے تو زیادہ مفید ہوتا ہے۔ جب تک حرارت کم نہ ہو۔ کھانے کو کچھ نہ دیا جاوے۔

پس یہی سادہ اصول ہیں جن پر عملدرآمد کرنے سے ہم جسم سے بخاروں کے زہر کو دور کر سکتے ہیں بخاروں کو ادویات کے ذریعہ دبانا یا پسینہ دیگر عارضی طور پر حرارت کو کم کرنا بڑا خطرناک ہے۔ لاعلاج امراض۔ تپ دق۔ پاگل پن اعصابی امراض وغیرہ تیز بخاروں کو ادویات کے ذریعے دبا دینے سے لاحق ہوتی ہیں۔

Small Pox. چیچک

ایک نہایت تیز قسم کا بخار ہے۔ اس کا باعث وہی رکا ہوا مواد فاسد ہے۔ اخراجی آلات کا اپنے فرائض منصبی سے قاصر رہنا مواد فاسد کا اجتماع کر دیتا ہے۔

علاج۔ جب تک تیز بخار ہو۔ کسی قسم کی ٹھوس خوراک نہ دی جاوے یعنی پورا فاقہ رکھنا چاہیے۔ اور روزانہ انیما سے کولن کو صاف رکھنا چاہیے۔ انیما کے پانی میں تھوڑا سا لیموں کا رس شامل کرنا چاہیے۔ اور اسکے ساتھ ہی جلد کے فعل کی طرف فوراً متوجہ ہونا چاہیے۔ بخار کی حالت میں روزانہ وٹ شیٹ پیک دیکھو صفحہ [illegible] دے دینا چاہیے۔ یہ بات ضروری ہے جلد کا فعل بند ہونے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے بڑے بڑے آبلے پڑجاتے ہیں۔ جن کا نشان بعد میں نہیں جاتا دن میں تین چار دفعہ سارے جسم کو گیلے تولئے سے صاف کرنیکے بعد خشک تولئے سے پونچھ ڈالنا چاہیئے۔ اس طرح سے جلد کا فعل درست رہیگا اور خطرہ کم ہوگا۔ یہ طریقہ علاج مکمل آرام دے گا۔ برخلاف اس کے ادویات کا علاج خطرناک نتائج پیدا کر دیگا اور جسم میں نشان پڑجاوینگے۔

پانی۔ پانی بکثرت پینا چاہیئے۔ بہتر ہے کہ ہر گھنٹہ کے بعد ایک گلاس پانی کا اور ایک لیموں کا رس استعمال کریں۔ پانی کشید کیا ہوا استعمال کرنا چاہیئے کیونکہ گندہ پانی جسم کو صاف کرنیکی بجائے جسم میں مادہ فاسد کی مقدار کو بڑھا دیتا ہے مریض کو صاف ہوا اور روشنی میں رکھیں۔ اس سے بہتر اس مرض کا کوئی علاج نہیں۔ اب رہا چھوت چھات کا سوال۔ کہ کس طرح اس بیماری کے خطرہ سے جسم کو بچایا جاوے۔ تاکہ اس کا دوبارہ حملہ نہ ہو۔ اب اس کا بیان کیا جاویگا۔

جسم کو چھوت چھات کے خطرہ سے کیسے بچایا جا سکتا ہے

جسم کو وبائی امراض سے محفوظ کرنے کیلئے عام طور پر ٹیکوں کا رواج ہے۔ لیکن یہ سائنٹیفک طریقہ نہیں۔ اگر ایک آدمی اپنے جسم کو وبائی امراض ہیضہ پلیگ۔ انفلوانزا۔ ٹائیفائیڈ۔ چیچک۔ پیچش سے بچانا چاہے۔ تو ڈاکٹری خیال کے رُو سے اسے کُل امراض کا ٹیکہ لگوانا چاہیئے۔ آپ غور کریں۔ کہ یہ کیسے ممکن ہے۔ اس سے مقصد یہ ہے کہ جسم کی طاقت کو مقابلہ کیلئے تیار کیا جاوے آپ جانتے ہیں کہ کئی آدمی ایسے ہیں جن پر کسی قسم کی وبائی سمیت کا اثر نہیں ہوتا۔ ہر ایک مرض میں ان کو کسی قسم کا خوف نہیں۔ یعنی ان کے جسم میں مرض کو روکنے کی طاقت ہے۔ پس صحیح طریقہ یہ ہے۔ کہ جسم

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میں مرض کو روکنے کی قدرتی طاقت کو برقرار رکھا جاوے۔ اگر ہم قوتِ حیات کو بڑھا دینگے تو ہمیں کسی مرض میں مبتلا ہونیکا خطرہ نہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ یہ طاقت کیسے پیدا کی جا سکتی ہے۔ جو ہمیں چیچک اور ہر قسم کی مرض سے محفوظ رکھے اس کا جواب یہ ہے کہ جسم کو مادہ فاسد سے پاک رکھا جاوے کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ اگر جسم میں مادہ فاسد موجود نہ ہو۔ تو قوتِ حیات اس قدر طاقتور ہوتی ہے۔ کہ کسی وبائی مرض کا خطرہ نہیں اور یہ اس طرح سے ہو سکتا ہے۔ کہ حفظانِ صحت کے اصولوں پر پوری طرح عمل کیا جائے۔

(۱) مناسب غذا (یعنی دودھ۔ سبزیاں۔ پھل۔ اناج) یہ غذا بالکل غیر محرک ہے اور جسم میں قوتِ حیات بکثرت پیدا کرتی ہے۔ مٹھائیاں۔ مصالحہ جات۔ میدہ کی اشیاء۔ اچار۔ چٹنیاں۔ گوشت۔ انڈے۔ چائے۔ تمباکو۔ شراب۔ بالکل استعمال نہ کرنی چاہیئے۔

(۲) صرف بھوک لگنے پر کھانا کھانا چاہیئے۔ اور خوب چبا چبا کر کھانی چاہیئے۔ زیادہ غذا سے ایسا ہی ڈرنا چاہیئے جیسا کہ کسی وبائی مرض سے۔ بس ایسی غذا جسم کو مادہ فاسد سے پاک رکھیگی اور قوتِ حیات جسم میں بافراط پیدا ہوگی۔

(۳) پانی۔ پینے کے لئے صرف پانی استعمال کرنا چاہیئے۔ اور سب سے محفوظ اور اعلیٰ پانی کشید کیا ہوا پانی ہے۔ بظاہر صاف پانی میں کئی قسم کے مضر معدنی نمک اور جرمز وغیرہ ہوتے ہیں۔ صرف کشید کیا ہوا پانی اس بدعت سے بری ہو سکتا ہے۔ پھلوں کا پانی قدرت کی لیبارٹری میں اسکے مقدس ہاتھوں سے کشید کیا جاتا ہے اس سے بہتر کوئی صاف پانی نہیں۔ لیکن یہ ہر شخص کی استطاعت سے باہر ہے۔ بہر حال ہر ایک آدمی کو کشید کیا ہوا پانی پینا چاہیئے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(۴) صاف ہوا۔ صاف ہوا ہر ایک انسان کیلئے ضروری ہے۔ اگر ہوا صاف نہ ہو۔ تو پھیپھڑے اور جلد باقاعدہ طور پر جسم کے زہر خارج نہیں کر سکتے۔

(۵) ورزش۔ جلد اور پھیپھڑوں کے فعل کو صحیح رکھتی ہے۔ اور جسم کو مادہ فاسد سے پاک رکھتی ہے۔

اسکے علاوہ جلد۔ پھیپھڑے۔ انتڑیاں اور گردوں۔ اخراجی آلات کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیئے۔ یہی اعضاء ہیں۔ جو ہر قسم کی غلاظت کو جسم سے باہر پھینکتے ہیں۔ اسلئے ان کا فعل ہر دم درست رہنا چاہیئے۔

جلد:۔ روزانہ غسل جلد کے فعل کو بالکل درست رکھتا ہے ہفتہ میں ایک دفعہ وٹ شیٹ پیک۔ اور مالش جلد کے فعل کو کبھی خراب نہ ہونے دیگی۔

انتڑیاں۔ اگر انتڑیوں کا فعل درست نہ ہو۔ تو ہفتہ میں ایک بار گرم پانی کا انیما ٹھیک کر دیگا۔

پھیپھڑے۔ کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس لینے پھیپھڑوں کو ہر قسم کی انفکشن سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ بہرحال یہی سادہ طریقے ہیں۔ جو جسم کو ہر ایک مرض سے محفوظ رکھنے کی گارنٹی دے سکتے ہیں۔ یہی طریقہ انفکشن کو روکنے کا صحیح اور عقل کے مطابق ہے

مفصل واقفیت کیلئے میری کتاب پیام تندرستی پڑھیں جس میں صحت کو قائم رکھنے کے زریں اصول درج کئے گئے ہیں۔ اس کتاب میں بتلایا گیا ہے کہ کس طرح ایک انسان مرتے دم تک خوش و خورم رہ سکتا ہے۔ اور ہر قسم کی بیماری اور انفکشن سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نمونیا

اس مرض کا سبب بھی ڈاکٹر ایک جرم بتلاتے ہیں۔ اس مرض میں پھیپھڑوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ اور بخار ہو جاتا ہے۔ سانس جلد جلد آنا شروع ہو جاتا ہے کل بیماریاں، قدرتی طریقہ علاج کی رُو سے زہریلے مواد سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر کولن صاف ہو اور پھیپھڑے مضبوط ہوں تو کبھی نمونیا نہیں ہو سکتا۔

علاج:۔ علامات شروع ہونے پر فوراً ایک انیما گرم پانی کا لے لیویں۔ اس کے بعد فوراً وٹ شیٹ پیک مندرجہ صفحہ کے ذریعہ جلد کے فعل کو درست کر دلویں۔ دوران بخار میں کھانے کو کچھ نہ دے دیں۔ لیموں کا رس گرم پانی میں ڈالکر اور تھوڑا سا شہد ملا کر پیا جا سکتا ہے۔ چھاتی پر گرم پانی سے ٹکور کریں۔ اور پاؤں کو گرم پانی سے دھو دیں۔

علاج روغن زیتون مندرجہ صفحہ ۱۵ کا استعمال مفید ثابت ہوگا۔

شبکوری

یہ ایک ایسی بیماری ہے۔ جو کہ غذا میں خاص عنصر کی عدم موجودگی سے پیدا ہوتی ہے۔ اسے وٹامن A اے کہتے ہیں اس مرض میں رات کو دکھائی نہیں دیتا۔ آنکھ کی پتلی میں پھیلنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ اس مرض میں ایسی غذاؤں کے استعمال کی ضرورت ہے۔ جو اس کمی کو پورا کر دلویں۔

ٹماٹر اور گاجر میں اس وٹامن سے مالامال ہیں۔ ان کا استعمال اس مرض کو دور کر دیتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تپ محرقہ

یہ مرض انتڑیوں کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے۔ پس اس کا علاج یہ ہے کہ جسم کو مادہ فاسد سے پاک کیا جاوے۔

علاج۔ سب سے پہلے مریض کو گرم پانی پلا کر قے کرا دینی چاہیے یعنی اس قدر گرم پانی پلانا چاہیے کہ قے آجاوے۔ پانی پینے سے ڈرنا نہ چاہیے۔ اگر اس طرح سے قے نہ آوے تو حلق میں انگلی سے خراش کرنی چاہیے۔ اس طرح سے معدہ صاف ہو جاویگا۔ اس کے بعد مریض کو گرم پانی کا ایک گلاس پینا چاہیے۔ پانی بہت گرم ہونا چاہیے۔ اس میں تھوڑا سا نمک ملا دینا چاہیے۔ اس کے بعد ایک گھنٹہ تک مریض کو آرام کرنا چاہیے۔ اس کے بعد مریض کو گرم پانی کا انیما کرنا چاہیے (پانی کافی گرم ہونا چاہیے۔ جتنا کہ ہاتھ برداشت کر لیویں) اسمیں تھوڑا سا لیموں کا رس شامل کرنا چاہیے۔ پانی کو دس سے لیکر پندرہ منٹ تک روکنا چاہیے۔ اس کے بعد پسینہ لانیکی کوشش کرنی چاہیے۔ اور اس کے واسطے بہترین طریقہ وٹ شیٹ پیک کا ہے دیکھو صفحہ ۵۵ اس کے بعد ٹھنڈا پانی پلا کر سلا دیویں۔

مریض کو ہوادار مکان میں رکھیں۔ پھلوں کے رس پانی میں ملا کر بکثرت دیں۔ روزانہ انیما کریں اور کھانے کو کچھ نہ دیویں۔ اس بیماری میں انتڑیاں سخت متاثر ہو جاتی ہیں۔ اور ان میں زخم ہو جاتے ہیں۔ اس لئے مریض کو ہلنے جلنے سے منع کرنا چاہیے۔

ضعف بصارت

آج کل آنکھوں کی کمزوری کی شکایت عام پائی جاتی ہے اور علی العموم شباب میں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آنکھیں اپنا فرض ادا کرنیسے قاصر رہتی ہیں۔ اس کی وجوہات یہ ہیں (۱) نوجوانوں میں خلافِ قانون حرکات کا پایا جانا۔ اس کے ساتھ ہی ناقص غذا ہے۔ اس کا اثر آنکھوں پہ پڑتا ہے۔ عِلاج۔ ۴ سے لیکر ۷ دِن کا فاقہ کریں اور اسکے بعد دُودھ کا عِلاج تاصحت جاری رکھیں۔

ہیضہ

علامات شروع ہوتے ہی فوراً کولن کو اچھی طرح گرم پانی سے صاف کردو گرم پانی میں تھوڑا سا لیموں کا رس ڈال لو۔ دو دو تین گھنٹہ کے بعد انیما کے عمل کو دُہراؤ۔ اس کے فوراً بعد جلد کی طرف توجہ مبذول کرداور فوراً پسینہ لانیکی کوشش کرو۔ اگر ہیضہ کے مریض کو بخار ہو جاوے۔ تو اس کی جان خطرہ سے باہر ہو جاتی ہے۔

مریض کو بسترہ پر لِٹا دو اور دو بڑی چادریں لو اور ان کو اتنے گرم پانی جتنا برداشت ہو سکے ڈال کر نچوڑ دو۔ ان کو تہ کر کے چھاتی اور پیٹ پر ڈال دو اور اُوپر کمبل ڈال پاؤں کے پاس دو گرم بوتلیں رکھو۔ دس منٹ کے بعد پھرتی سے اس عمل کو دُہراؤ۔ اس عمل سے پندرہ بیس منٹ میں پسینہ آ جاویگا۔

لیموں کا رس ہیضہ کیلئے تریاق ہے۔ ایک لیموں کا رس ایک چھٹانک ٹھنڈے پانی میں دِن میں چار پانچ دفعہ دیویں۔

پسینہ لانے کیلئے پیٹ پر گرم پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے کا سینک بڑا مؤثر ثابت ہوگا۔

موسمی بخار

پہلے ایک انیما کر دیویں اور اس کے بعد ویٹ شیٹ پیک کر دیویں جب

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تک بخار ہے کھانے کو کچھ نہ دیں۔ ایک لیموں کا رس ہموزن پانی میں ملا کر دن میں چار دفعہ دینا نہایت مفید ہے۔ یہ علاج کونین اور دوسرے زہروں سے بدرجہا بہتر ہے۔

امراض جگر

جگر ایک ایسا اعضا ہے۔ جو جسم میں کئی مفید کام سرانجام دیتا ہے۔ یہ شکر کا بڑا کارخانہ ہے۔ جہاں جسم کے استعمال کیلئے نشاستہ جمع رکھا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ اس سے ایک نہایت ضروری رس بائل رستا ہے۔ جو روغنی اغذیہ کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اور زہروں کو دور کرتا ہے۔ اسکے علاوہ یہ معدنی نمکوں کو خون سے لیکر دور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ عموماً کھانے پینے کی بداعتدالیاں امراض جگر پیدا کرتی ہیں۔ کثرت کام کی وجہ سے جگر کمزور ہو جاتا ہے۔

علاج۔ تیزابی پھل (مثلاً سنگترہ۔ انار۔ مالٹا) امراض جگر میں بڑے مفید ہیں۔ چند دن صرف سنگتروں پر رہنا جگر کو تندرست بنا دیتا ہے۔

فاقہ جگر کی ہر ایک بیماری کیلئے مفید ہے۔

روغن زیتون مندرجہ صفحہ ۵۱ امراض جگر میں مفید ہے۔

Beri Beri بیری بیری

یہ ایک اعصابی مرض ہے۔ جو خوراک میں خاص عنصر وٹامن B کی کمی کی وجہ سے لاحق ہو جاتی ہے۔ بنگال میں جہاں مشین کے چھڑے ہوئے چاول استعمال ہوئے ہیں۔ عام بیماری پائی جاتی ہے۔

علاج۔ ایسی چیزیں دو جو وٹامن کافی مقدار میں رکھتی ہوں۔ مثال کے طور پر مغزیات۔ دالیں۔ آم۔ چاولوں کی پھک کو پانی میں بھگو چھوڑیں۔ اس کا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پانی استعمال کریں۔ چند روز میں فائدہ ہو جاویگا۔

پلیگ

یہ بھی ایک وبائی مرض ہے۔ اس کا سبب بھی خاص قسم کے جرمز ہیں جو پسّوؤں پر ہوتے ہیں۔ پسّو عام طور پر چوہوں پر حملہ کرتے ہیں۔ چوہے مرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ چوہوں سے جرمز پھیل کر انسان کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور خون میں سخت زہر پیدا کر دیتے ہیں۔ جس سے تیز بخار پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی بدن کے خاص خاص حصوں میں گلٹیاں نمودار ہو جاتی ہیں۔

علاج۔ علامات بخار نمودار ہونے پر فوراً گرم پانی کا انیما کر دلویں انیما میں لیموں کا رس شامل کر لیویں۔ اس کے فوراً بعد ویٹ شیٹ پیک مندرجہ صفحہ   کر دیویں اور کھانے کو کوئی ٹھوس غذا نہ دیویں۔

پھلوں کے رس۔ ایک ایک گھنٹہ کے بعد انگور کا رس۔ لیموں کا رس اور پانی ملا کر دیتے جاویں۔

یعنی ایک گلاس میں تقریباً ۲ چھٹانک انگور کا رس۔ نصف سے لے کر ایک لیموں کا رس اور بقیہ صاف پانی (اگر ہو سکے تو کشید کیا ہوا پانی) اس سے مریض کی طاقت بحال رہیگی۔

لیموں کا علاج مندرجہ صفحہ ۸۴ اس مرض کا تیر بہدف علاج ہے۔

گلٹیاں۔ گلٹیوں کو پہلے بھاپ دیکر پکا دیں اور جب پھوٹ جاویں تب لیموں کے رس میں پانی ملا کر اس کو روزانہ صاف کریں۔ اور کپڑے کا پھویا خالص لیموں کے رس میں بھگو کر زخم پر رکھیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Fistula بھگندر

یہ پھوڑا بڑا تکلیف دہ ہے۔ عام طور پر یہ چوتڑوں کے آس پاس کے کسی پھوڑے کا نتیجہ ہے۔ جو ادویات کے ذریعہ اچھا ہو گیا ہے۔ اس کا مواد دراصل دبا دیا گیا ہے اور اس شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ کسی چوٹ کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کی بڑی وجہ کولن میں مادہ فاسد کا اجتماع ہے۔

علاج۔ کولن کو روزانہ انیما سے صاف رکھیں اور زخم کو دن میں کئی بار گرم پانی جس میں لیموں کا رس ہو۔ دھوئیں اور فاقہ کر دلویں۔ اور پھلوں کے رس پانی میں ڈالکر خوب پیویں۔

خشک غذا کا علاج مجوزہ ڈاکٹر شراتھ مندرجہ صفحہ ۱۲۴ اس کو جڑ سے اکھیڑ دیگا

سکروی

یہ مرض خوراک میں وٹامن (ایک نہایت ضروری غذائی عنصر) C سی کی کمی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے۔ اس مرض میں ایسی اغذیہ مفید ہیں۔ جن میں یہ وٹامن بکثرت پائی جاوے۔ مثلاً

لیموں۔ سنگترہ۔ مالٹا۔ آم۔ خصوصاً لیموں

رکٹ (ہڈیوں کا ٹیڑھا پن)

یہ بیماری غذا میں وٹامن D ڈی کے نہ ہونے سے لاحق ہوتی ہے اس مرض میں دھوپ کی روشنی بڑی مفید ہے۔ دھوپ جسم میں وٹامن کی کمی کو دور کر دیتی ہے۔ اغذیہ میں یہ مچھلی کے تیل میں بکثرت پائی جاتی ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بواسیر

بواسیر۔ قبض سے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے۔ دُوسری وجہ تیز مصالحہ جات خصوصاً لال مرچوں کا استعمال ہے۔ مرچوں سے پرہیز کرنے والے شخص کی نسبت اگر کہا جاوے۔ کہ اسے بواسیر کا ہونا ناممکن ہے۔ تو مبالغہ نہ ہوگا۔ ادویات اس مرض کو دبا دیتی ہیں۔ اور اس کا نتیجہ خوفناک امراض۔ مرگی۔ پاگل پن وغیرہ میں ظاہر ہوتا ہے۔ اپریشن بھی بالکل ناکامیاب ہے۔

قبض کو انیما سے دور کردو۔ پانی گرم استعمال کرنا چاہیئے۔ گندہ مادہ کا دباؤ کم ہونیسے بواسیر خود بخود ہٹ جادیگی۔ گرم پانی کے ٹب میں چند منٹ روزانہ بیٹھنا بڑا مفید ہے۔ اسکے ساتھ غیر محرک اغذیہ بغیر مصالحہ جات کے استعمال کرنی چاہیئیں۔

روزانہ انیما کرنے کے بعد چھوٹا سا برف کا ڈھیلا جو چھوٹی انگلی کے سرے کے برابر ہو مقعد کے اندر رکھو۔ یہ مقعد کیلئے حقیقی ٹانک کا کام دیگا۔ اور خُون کے جاؤ کو کم کردیگا زیادہ خراب حالتوں میں اسے دِن میں کئی بار استعمال کرنا چاہیئے۔

اگر مندرجہ بالا طریقہ سے خاطر خواہ فائدہ نہ ہو تو ڈاکٹر ای راٹ کا مجوزہ نسخہ مندرجہ صفحہ ۷۸ کا استعمال کرو۔ یقیناً صحت حاصل ہوگی۔

سنگہائے جگر

جگر کی خرابی کی وجہ سے پت کا آنا رُک جاتا ہے۔ اِسلیئے وہ مادے جو پت پیدا کرتے ہیں اکٹھے ہوجاتے ہیں اور پتھر کی شکل اختیار کرلیتے ہیں یہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیشاب میں خارج ہوتے رہتے ہیں لیکن آخر کار ان کا اجتماع زیادہ ہو جاتا ہے اور گذرتے وقت درد پیدا کرتے ہیں۔

علاج۔ اس مرض میں روغن زیتون کا علاج مندرجہ صفحہ ۵۱ بڑا مفید ثابت ہؤا ہے۔

ادھرنگ

اس مرض میں حرکت کی قابلیت جاتی رہتی ہے۔ یہ علامت ظاہر کرتی ہے۔ کہ جسم مادہ فاسد سے پُر ہے۔ جو اعصاب کے فعل میں مخل ہوتا ہے۔ مادہ فاسد کی وجہ سے خُون کا دَورہ ناقص ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ مادہ فاسد کی وجہ سے خُون کی شریان دماغ میں پھٹ جاتی ہے۔ اور خُون وہاں جم جاتا ہے۔ اور ایک ڈھیلا سا بن جاتا ہے۔ جو اعصاب پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اس لئے اعصاب پٹھوں کو چلانے سے قاصر رہتے ہیں۔ ایسا جزوی ادھرنگ لقوہ وغیرہ کی حالت میں ہوتا ہے۔ ہر قسم کے ادھرنگ میں انتڑیوں کا فعل ناقص ہونا ضروری ہے۔

علاج۔ اس مرض میں فاقہ کا علاج پورا فائدہ کریگا۔

فاقہ میں روزانہ گرم پانی کا انیما کریں۔ اور پھلوں کا رس خصوصاً انگور کا رس پانی میں ملا کر دن میں چار پانچ دفعہ استعمال کریں۔ اسکے بعد دودھ کا علاج مندرجہ صفحہ ۳۳ کا استعمال کریں۔ ڈاکٹر ای راٹ کا مجوزہ نسخہ ادھرنگ صفحہ ۴۴ بعض حالتوں میں مفید ہے۔

فاقہ کے دوران میں وٹ شیٹ پیک کا ہفتہ میں تین چار دفعہ استعمال کریں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

برص پھلبہری

اس مرض میں جسم پر سفید قسم کے داغ پڑجاتے ہیں۔ اور جلد بہت بدنما ہو جاتی ہے۔ خون کے سرخ ذرات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

علاج :- خشک غذا کا علاج مجوزہ ڈاکٹر سٹرائتھ صفحہ ۴۴ جادو کا اثر رکھتا ہے۔

لمبا فاقہ۔ ۷ دن سے لیکر ۲۱ دن کا بہت مفید ہے۔

روزانہ۔ جسم کو ننگا کرکے دھوپ کے سامنے کھڑا ہونا چاہیئے۔ اور پانچ منٹ سے شروع کرکے آدھ گھنٹہ تک سورج کی کرنوں کو بدن پر ڈالنا چاہیئے

مرگی

اس مرض میں دورہ پڑتا ہے۔ جس سے بیہوشی طاری ہوجاتی ہے۔ اور منہ سے جھاگ سی نکلنی شروع ہوجاتی ہے۔ یہ مرض انتڑیوں میں کیڑے پڑنے سے پیدا ہوتا ہے۔ اسکے علاوہ خلاف قدرت حرکت خصوصاً جلق وغیرہ سے بھی یہ مرض لاحق ہوجاتی ہے۔ مادہ فاسد کے دباؤ کی وجہ سے دماغ کچھ عرصہ کیلئے اعصاب کو قابو رکھنے کی طاقت کھو دیتا ہے۔ اسلئے غشی آجاتی ہے۔ اگر آپ کسی بری عادت میں مبتلا ہیں۔ تو اسے ترک کر دیجئے۔ اور صاف اور سادہ غذا کا استعمال کرو۔ روزانہ انیما سے کولن کو صاف رکھو۔ کبھی قبض نہ رہنے دو۔

چند دن کا فاقہ مادہ فاسد کے بار کو ہلکا کر دیگا۔ فاقہ کا عمل دو تین دفعہ دہراؤ۔ یعنی فاقہ کے بعد چند دن کا وقفہ کر دو۔ اور پھر فاقہ کا علاج شروع

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کر دو۔ مکمل فائدہ حاصل ہوگا۔

Hernia. فتق

اس مرض کا سبب عموماً مادہ فاسد سے بھرا ہوا کولن ہے اس کے دباؤ سے یہ مرض پیدا ہوتی ہے۔ جسم میں زہریلی گیسوں کا دباؤ بھی یہ مرض پیدا کرتا ہے۔

علاج۔ ۳ دن سے لیکر ۷ دن کا فاقہ کرو۔ روزانہ انیما کرو۔ روزانہ ٹھنڈے پانی میں چند دن کیلئے بیٹھنا مفید ہے (دس سے پندرہ منٹ کافی ہیں) شکایت کے رفع ہونے تک .Tress پٹی کا استعمال مفید رہیگا۔ فاقہ مواد فاسدہ کو دور کر دیگا۔ اور بڑھے ہوئے اعضاء کو سکیڑ کر اپنی اصلی حالت میں لا دیگا۔

جریان۔ احتلام

آج کل یہ مرض نوجوانوں میں عام پائی جاتی ہے۔ اسکی وجوہات خلاف قانون قدرت حرکات۔ محرک غذا۔ اور خیالات کا ناپاک ہونا ہے خصوصاً محرک غذا بڑا برا اثر ڈالتی ہے۔ گوشت۔ انڈے۔ مصالحہ جات نامناسب تحریک کرتے ہیں۔ اور اس کے ساتھ ہی باریک آٹا۔ میدہ کی اشیاء۔ مٹھائیاں وغیرہ قبض پیدا کرتی ہیں۔ انتڑیوں میں مواد فاسد خمیر ہیں آتا رہتا ہے۔ اور انتڑیوں میں ایک قسم کی مستقل حرارت سی بنی رہتی ہے۔ جو خزانہ منی پر دباؤ ڈالتی ہے جس سے منی خارج ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ محرک غذا سے منی پتلی بنتی ہے۔ اس مرض میں مبتلا مریضوں کے ہاتھ پاؤں میں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جلن اور جسم میں ایک قسم کی گرمی سی محسوس ہوتی رہتی ہے۔ جیسے ہلکے بخار میں۔ جلق سے اعصاب پر متواتر اُکساہٹ سے بہت برا اثر پڑتا ہے۔ وہ کمزور ہوجاتے ہیں اور انکی حس بڑھ جاتی ہے۔ اسلئے ذراسی تحریک پر وہ منی کو خارج کر دیتے ہیں۔

علاج۔ انتڑیوں کے خمیر کو روکنے کیلئے تین دن سے لیکر ۷ دن کا فاقہ کریں۔ روزانہ ٹھنڈے پانی کا انیما کریں اور پھلوں کے رس استعمال کریں۔ اور اسکے بعد دودھ کا علاج تا صحت جاری رکھیں۔

یرقان

جگر میں سے روزانہ بائل یعنی پت خارج ہوتا ہے۔ مادہ فاسد کی وجہ سے یہ رُک جاتا ہے اور خون میں ملکر آنکھوں کی رنگت کو زرد بنا دیتا ہے۔

فاقہ اور پھلوں کے رس اس مرض میں بڑے مفید ہیں

سیب کا رس۔ سیب کا تازہ رس لو اور دن میں تین مرتبہ (۱) نصف گھنٹہ پیشتر غذا صبح (۲) نصف گھنٹہ پیشتر غذا شام اور سوتے وقت استعمال کریں۔ رس کی کل مقدار ۱/۴ سیر ہونی چاہئے اور ہر ایک وقت پر کل خوراک کا تیسرا حصہ استعمال کرنا چاہئے۔ سیب کا رس جبہ ہم کش قبض کشا اور امراض جگر میں مفید ہے۔

پیچش

یہ مرض بھی انتڑیوں میں مادہ فاسد کے جم جانے سے پیدا ہوتی ہے کولن (بڑی آنت) کی (Folds) تہوں میں فضلہ کی روکاوٹ سوزش

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیدا کر دیتی ہے۔ فضلہ میوکس ممبرین پر خشک ہو کر جم جاتا ہے۔ انتڑیوں کی رطوبتیں خاص قسم کا تیزاب پیدا کرتی ہیں۔ جن میں جرمز پیدا ہوتے ہیں اور مادہ فاسد کو کھا جاتے ہیں۔ اور پھر میوکس ممبرین غدودی جھلی کو بھی کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کا نتیجہ پیچش کے طور پر شروع ہوتا ہے۔

علاج۔ فاقہ کر دو۔ اور کولن کو روزانہ گرم پانی سے جسمیں تھوڑا سا نمک ملا ہو صاف کرو۔ پہلے دن انیما کرنے کے بعد ایک چھٹانک ویزلین کا انیما لو اور اسے جتنی مدت روک سکو رو کو یہ زخموں کو اچھا کر دیگا۔

فاقہ کے بعد سادہ خوراک کھاؤ۔ عام طور پر دہی اور چاول کی خوراک بہتر ہے۔ آرام آنے پر حسب معمول غذا کھائی جا سکتی ہے۔

پاگل پن

سارے جسم کو اعتدال اور ایک نظام میں چلانیکا کام دماغ کا ہے لیکن مادہ فاسد کے دماغ میں جمع ہو جانیسے دماغ اس کام کو سرانجام نہیں دے سکتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ انسان پاگل ہو جاتا ہے۔

سیب کا سونگھنا اور اس کے رس کا استعمال اس مرض میں مفید ہے چند دن کے لئے مریض کو صرف سیب کا رس دیویں۔ کم از کم ۲ سیر سیب کا رس استعمال کرادیں۔

لمبا فاقہ بھی اس مرض کا شافی علاج ہے۔ ڈاکٹر اہی راٹ اپنی کتاب غذا میں لکھتا ہے۔ کہ میں نے صرف فاقہ سے ایک بالکل پاگل آدمی کو تندرست ہوتے دیکھا ہے۔ بعض دفعہ جلق سے بھی یہ مرض لاحق ہو جاتی ہے۔ جسم کی جان طاقتیں ختم ہو جاتی ہیں اور اعصاب کی طاقت بہت کم ہو جاتی ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ایسی حالت میں چند روز کا (تین دن کافی ہے) فاقہ کرنے کے بعد دودھ کا علاج تا صحت جاری رکھیں۔

اعصابی امراض

اعصابی امراض اس صدی میں کثرت سے وقوع میں آ رہی ہیں۔ امراض حاد ادویات کے ذریعہ سے دبا دینے سے مزمن امراض اعصاب پیدا ہوتی ہیں۔ ادویات سے مادہ فاسد اندر دھس جاتا ہے اور اعصاب کے فعل میں مخل ہوتا ہے۔ اس کی موٹی موٹی علامتیں یہ ہیں۔ پاگل پن۔ وہم۔ جنون۔ مالیخولیا۔ بے چینی۔ زندگی سے بیزاری۔ جلدی مشتعل ہو جانا۔ آپنے آپ کو حقیر خیال کرنا۔ شرم وخوف عام طور پر کل اعصابی مریضوں میں اوداسی۔ مایوسی۔ ناخوش رہنا۔ علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اور بہت سے مریض خودکشی کے مرتکب ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ وہ زندگی میں کوئی لطف محسوس نہیں کرتے۔ خراب قوت حافظہ۔ خیالات کو ایک جگہ جمع نہ کر سکنا۔ کام کاج سے نفرت وغیرہ علامتیں اعصابی امراض کی نشانیاں ہیں۔ باقی کل بیماریوں کی طرح ان مرضوں کا سبب بھی مادہ فاسد ہے۔

زیادہ کھانا۔ طاقت سے زیادہ کام کرنا۔ کمی ورزش۔ غم وفکر ان کی وجوہات ہیں۔

اعصابی امراض میں جسم طاقت کم پیدا کرتا ہے۔ اور خرچ زیادہ کرتا ہے۔ جسم میں طاقت کی کمی پریشانی پیدا کرتی ہے۔

علاج۔ سب سے زیادہ سبب زیادہ کھانا ہے۔ پس اس عادت کو دور کرنا چاہئے۔ اور ایسی غذا کھانی چاہئے۔ جو مقوی اور زود ہضم ہو۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ورزش خصوصاً سیر اس مرض کو دور کرنے کیلئے بڑی مفید ہے۔ لحاظ سے

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بڑھ کر کبھی کام نہ کرنا چاہیئے بلکہ اپنی ہمت کے اندر رہ کر کرنا چاہیئے۔
چند روز کا فاقہ کرو (سات دن کا کافی ہوگا) فاقہ میں روزانہ انیما کرو۔
اور اس کے بعد تا صحت دودھ کا علاج صفحہ ۴۳ جاری رکھیں۔ ادویات
ان مرضوں میں بجائے افاقہ کے حالت کو بد سے بدتر بنا دیتی ہیں۔

سر درد

سر درد کے کئی سبب ہیں لیکن عام طور پر ہاضمہ کی خرابی سے سر درد
پیدا ہوتی ہے اس کے علاوہ گندہ کولین بھی سر درد پیدا کرتا ہے۔
علاج :- چند دن کا فاقہ کریں۔ روزانہ انیما لیویں۔
فاقہ کے بعد ہفتہ عشرہ صرف پھلوں پر بسر کریں۔ اس علاج سے
دائمی درد سر رفع ہو جاویگی۔ اسکے بعد غذا کا خاص خیال رکھیں اور سادہ اور صحت
بخش غذا کا استعمال کریں۔
گوشت انڈے۔ مصالحہ جات۔ مٹھائیاں۔ قابض اشیاء۔ دالوں
وغیرہ سے پرہیز کریں۔
دودھ۔ سبزیاں۔ اناج پھل سادہ اور صحت بخش غذا ہے۔
سر درد کے دورہ کو رفع کرنے کیلئے مندرجہ ذیل علاج کریں۔
جب سر درد شروع ہو جاوے۔ فوراً گرم پانی کا انیما لے لیویں اس کے
بعد خوب گرم پانی میں لیموں کا رس (ایک لیموں کافی ہے) اور شہد ملا کر ایک گلاس
پی لیویں۔ اس کے بعد پندرہ منٹ کیلئے پاؤں کو خوب گرم پانی میں رکھیں۔
پانی کی حرارت یکساں رہے۔
جب تک سر درد کا دورہ رفع نہ ہو کولن کو پانی دیں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(۲) پیٹ کی درد۔ پیٹ کی سخت دردوں میں فوراً گرم پانی کا انیما لیویں اور اسکے ساتھ درد والی جگہ پر گرم پانی سے کپڑا بھگو کر ٹکور کریں۔ اور خوب گرم پانی کا ایک گلاس پی لیویں دِن میں تین چار دفعہ گرم پانی کا استعمال کریں۔

نیند کا نہ آنا۔ کمخوابی

تعلیم یافتہ اصحاب میں یہ مرض عام ہو رہی ہے۔ نیند لانے والی ادویات عارضی طور پر اعصاب کو بے حس کر دیتی ہیں۔ مثلاً پوٹاشیم برومائڈ اور افیم وغیرہ لیکن آخرکار ان سے حالت بہت خراب ہو جاتی ہے۔

اس کی کئی وجوہات ہیں۔ لیکن ان سب میں سے بڑی روپیہ حاصل کرنے کی ہوس ہے۔ جو دماغ کو بے تحاشہ سوچنے پر مجبور کرتی ہے۔ دن رات کا یہی خیال کہ میں پوزیشن اور مالی حالت میں اپنے ساتھیوں سے بڑھ جاؤں اعصاب کو چین نہیں لینے دیتا۔ دُنیا میں روپیہ کمانے کے مقابلہ Competition کی دَوڑ انسان کے خیالات کو ہر وقت محرک رکھتی ہے۔ دن رات صحت کی پرواہ نہ کرتے ہوئے بیجان مشین کی طرح بے تحاشہ کام کرنیسے صحت کا دیوالہ نکل جاتا ہے۔ اور روپیہ کسی کام نہیں آتا۔ اور وہ شیریں نیند جسے ایک غریب دہقان مفت حاصل کرتا ہے۔ ایک کروڑپتی لاکھوں روپے خرچ کرکے حاصل نہیں کر سکتا۔ چنانچہ اخبارات میں عام طور پر نکلتا رہتا ہے۔ کہ فلاں کروڑپتی نے اشتہار دیا ہے۔ کہ اگر کوئی شخص مجھے سُلانے (صرف ایک رات کیلئے) تو میں اسے اِتنے ہزار پونڈ دینے کو طیار ہوں۔ لیکن صحت ایسی چیز نہیں۔ جو بازار سے خریدی جا سکے۔ اسکے علاوہ حسد۔ بُغض۔ کینہ اعصاب پر بُرا اثر ڈالتے ہیں۔ اِس لئے صحت حاصل کرنے کیلئے اپنے طریقہ زندگی کو بدلنے کی ضرورت ہے۔ روپیہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہی زندگی نہیں بلکہ زندگی پہلے ہے۔ اور روپیہ اس کے بعد۔ چند ماہ کے لئے ایسی جگہ تلاش کرو جو پُرسکون ہو۔ ایسی جگہ پہاڑی کی خوشگوار وادی میں مل سکتی ہے۔ وہاں قدرت کی خوبصورتی اور سادگی پر غور کرو اور اپنے دل کو اطمینان دو۔ اور ایسے دوست کی تلاش کرو۔ جو تمہارا ساتھ قدرت کی شانتی بھری فضا میں دے پھل وغیرہ خوب استعمال کرو۔ شہری شور و غوغا سینما۔ موٹروں کی دوڑ و دھوپ سے ذرا دُور رہو۔

بعض حالتوں میں مادہ فاسد کا بار اس مرض کو پیدا کر دیتا ہے کل جسم مادہ فاسد سے بھر جاتا ہے اور اعصاب اس سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں ایک ہفتہ کے لئے صرف سیب کے رس پر گذارہ کرو اور اسکے بعد ایک ہفتہ کا فاقہ کر دو۔ فاقہ میں روزانہ انیما لو۔ لیموں یا سنگترہ کا رس پانی میں ملا کر بکثرت پیو۔ اسکے بعد دودھ کا علاج تا صحت جاری رکھو۔

Anemia. کمی خُون

اس مرض میں سُرخ ذرات کی کمی ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلے تھکے ہوئے اعضائے ہضم کو طاقتور بنا دو۔ یعنی ۲ سے لیکر ۳ دن کا فاقہ کر دو۔ اور اسکے بعد ایسی غذا کھاؤ۔ جس میں لوہے کی مقدار کافی ہو۔

چند یوم کے لئے سیاہ انگوروں اور انار کا رس ملا کر پینا جسم کو جلدی طاقت دیگا اور سُرخ ذرات کی کمی کو دُور کر دیگا۔ دوائی کی شکل میں فولاد وغیرہ کا مرکب کوئی فائدہ نہیں کریگا۔

بلکہ ایسی اغذیہ جسکے کیمیائی تجزیہ میں فولاد پایا جاوے۔ جلدی اثر کرتی ہیں کیونکہ ان میں جو لوہا پایا جاتا ہے۔ وہ جلد جزو بدن ہو جاتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اسکے علاوہ خشک خوبانیاں بھی ایسی حالت میں مفید ہیں۔ کیونکہ اِن میں کیلشیم اور فاسفورس کے علاوہ لوہے کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

زخموں کا علاج

لیموں کا رس اعلیٰ قسم کا جرم کش ہے اور یہ آیوڈین کی بجائے زیادہ فائدہ کے ساتھ استعمال ہو سکتا ہے۔ اور لطف یہ ہے کہ آیوڈین کی طرح نقصان نہیں کرتا اور بالکل بے ضرر ہے۔ ہر قسم کے زخموں کیلئے لیموں کا خالص رس بڑا مفید ہے زخم کو صاف کر کے لیموں کے رس کا پھاہا زخم پر رکھدیں اور اوپر پٹی باندھ دیں لاہور سور میں بھی لیموں کا رس مفید ثابت ہوگا۔

لیکن خاص قسم کے پُرانے سڑے ہوئے زخموں۔ بھگندر۔ ناسُور وغیرہ کیلئے جن کا سبب زیادہ تر اندرُونی مادہ فاسد ہے۔ خشک غذا کا علاج بڑا مؤثر ہے دیکھو صفحہ ۴۴

خوبصورتی بڑھانے کا نسخہ

چہرہ پر چھائیاں اور کیل وغیرہ چہرہ کو بدزیب کر دیتے ہیں۔ اِن کو دُور کرنے کیلئے سینکڑوں قسم کے پاؤڈر اور کریم رائج ہیں۔ لیکن ان کا کوئی مفید اثر نہیں ہوتا۔ ذیل میں ایک سادہ لیکن مجرب نسخہ درج کیا جاتا ہے۔

علاج:۔ لیموں کا رس گلاب کے عرق میں ملا لیویں اور اس کو روزانہ چہرہ پر ملیں اور چند منٹ کے لئے رہنے دیں اور اس کے بعد اس کو دھو ڈالیں۔ اس سے چہرہ کی جلد بالکل صاف اور خوبصورت ہو جاویگی۔ لیکن اس کے ساتھ ہی جسمانی صحت کو ٹھیک رکھنے کا خیال بھی رکھیں۔ کیونکہ بدہضمی سے عام طور پر چہرہ پر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

رنگت بگڑ جاتی ہے اور کیل وغیرہ نکل آتے ہیں۔ اسلئے صحت بخش غذا خوبصورتی کے لئے مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

پھل۔ دودھ۔ سبزیاں خوبصورتی کو بڑھاتی ہیں۔ خصوصاً سنگترہ اور سیب اور برعکس اس کے گندی غذا۔ مٹھائیاں۔ اچار چٹنیاں۔ چائے تمباکو۔ زیادہ گوشت کثرت۔ استعمال میدہ اشیا خوبصورتی کو بگاڑتا ہے۔

امراضِ دل

دل کی کئی بیماریاں ہیں۔ لیکن عام طور پر دل کے دھڑکن کی بیماری عام پائی جاتی ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے۔ کہ اخراجی آلات خصوصاً انتڑیوں کے سست ہونیکی وجہ سے مواد فاسد خون میں مل جاتا ہے۔ یہ مادہ فاسد سے بھرا ہوا خون دل کی طرف جاتا ہے۔ اور اس کو دور کرنے کیلئے دل اپنی حرکت کو تیز کر دیتا ہے۔ تاکہ خون جلدی جلدی صاف ہو سکے۔

علاج۔ چند دن کا فاقہ کرو۔ روزانہ انیما سے کولن کو صاف کرو۔ دورانِ فاقہ میں سنگترہ کا رس پانی میں ملا کر استعمال کرو۔ اب آپ کا دل مادہ فاسد سے پاک ہو جاویگا۔

دل کو طاقت دینے کیلئے۔ انگور کا رس استعمال کریں۔ چند دن کیلئے صرف انگوروں پر رہنے سے دل طاقتور ہو جاویگا۔ اور سارا سسٹم درست ہو جاویگا۔ گریپ کیور اس میں بڑا مفید ہے۔ دیکھو صفحہ ۴۹ (دوسرا طریقہ)

پتھری

اس مرض میں مثانہ میں ایک قسم کی سخت چیز جم جاتی ہے۔ جو پتھر کی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مانند ہوتی ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے۔ کہ جب پیشاب روکا جاتا ہے۔ تو پانی اُڑ جاتا ہے اور باقی نمک اور زہریلے مادے رہ جاتے ہیں۔ چونکہ پیشاب روکنے کی عام عادت پائی جاتی ہے۔ اسلئے روزانہ ایک نئی تہ بنتی جاتی ہے۔ جو بالآخر پتھری کی شکل میں نمودار ہوتی ہے۔ اس مرض میں لیموں کا علاج مُفید ثابت ہوا ہے۔ دیکھو صفحہ ۴۸

اپریشن عام طور پر خطرناک ہے۔

امراضِ مستورات

جملہ امراضِ مستورات مادہ فاسد کے اجتماع سے پیدا ہوتی ہیں۔ عموماً مستورات ورزش وغیرہ بالکل نہیں کرتیں۔ اور غذا کے کھانے پینے میں بداعتدالیاں ان سے زیادہ سرزد ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ ان کو کھلی ہوا اور روشنی سے مستفید ہونیکا بھی کم موقعہ ملتا ہے پردہ کے رواج کی وجہ سے قدرت کی بیش بہا شعائیں (الٹراوائلٹ ریز) مستورات کو نصیب نہیں ہوتیں۔ جو قدرت بغیر کسی معاوضہ کے ہر امیر و غریب کو دے دیتی ہے۔ الٹراوائلٹ کی کمی کی وجہ سے مستورات کے خون میں سُرخ ذرات کی کمی ہو جاتی ہے۔ اب ہم چند ایک مرضوں کا ذکر کرتے ہیں۔

حیض کی خرابیاں۔ خونِ حیض کا باقاعدہ نہ آنا۔ کم و بیش آنا۔ درد سے آنا اس کی وجہ زیادہ تر قبض ہے اور اس کے ساتھ ہی ہاضمہ کی خرابیاں شامل ہیں۔

علاج۔ دو سے لیکر تین دن کا فاقہ کریں۔ دوران فاقہ میں پھلوں کے رس استعمال کریں اور روزانہ گرم پانی کا انیما کریں۔ اسکے بعد غذا کا خیال رکھیں۔ ثقیل اغذیہ مصالحہ جات وغیرہ سے پرہیز کریں اور سادہ غذا دودھ سبزیاں۔ پھل استعمال کریں۔

جریان الرحم۔ اس مرض میں سفید رطوبت بکثرت خارج ہوتی ہے جس سے جسم کمزور ہو جاتا ہے۔ اسکی وجہ انتڑیوں میں مادہ فاسد کا اجتماع ہے اس کا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دباؤ اعضاء پوشیدہ پر پڑتا ہے اور اس دباؤ کی وجہ سے سفید رطوبت کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔

علاج چند یوم کے فاقہ کے بعد دودھ کا علاج جاری کریں۔

ہسٹیریا۔ اس مرض میں دورے پڑتے ہیں۔ اور غشی آجاتی ہے۔ اس کا سبب خونِ حیض کا رُک جانا ہے۔ رُکا ہُوا خونِ حیض اعصاب کی حرکت میں مُخل ہوتا ہے اسلئے دورہ شروع ہو جاتا ہے۔

علاج۔ تین دن کا فاقہ کرکے اسکے بعد غذا کا پروگرام مجوزہ ڈاکٹر ای راٹ صفحہ ۴۴ پر پوری پابندی سے چلیں۔ مکمل آرام ہوگا۔

اٹھراہ۔ اس مرض میں بچہ تو پیدا ہوتا ہے۔ لیکن وہ تھوڑا عرصہ زندہ رہ کر مرجاتا ہے اسکے علاج کیلئے لوگ سینکڑوں روپے خرچ کر دیتے ہیں۔ لیکن کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس کا اصلی سبب ادویات سے علاج کروانے والے نہیں جانتے اس کا صحیح علاج کیسے کر سکتے ہیں۔

وجہ۔ حمل ٹھہر جانے کے بعد جماع کرنا۔ اس طریقہ سے رحم میں کمزوری آجاتی ہے اور بچہ کی مناسب پرورش نہیں ہوتی۔ پس یا تو بچہ مرجاتا ہے۔ یا بعض صورتوں میں حمل گر جاتا ہے۔

علاج۔ حمل ٹھہر جانیکے بعد ہرگز جماع نہ کریں۔ شرطیہ فائدہ ہوگا۔

بعض صورتوں میں جسم میں مادہ فاسد کا بار رحم کی نشوونمائی قوتوں کو کمزور کر دیتا ہے۔ اس صورت میں چند دن کا فاقہ کرکے جسم کو مادہ فاسد سے صاف کر دیویں۔ اور جسم کو طاقتور بنانے کیلئے ایک ماہ کیلئے دودھ کا علاج جاری رکھیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Birth Control اختیاری پیدائش

آج کل ہر طرف برتھ کنٹرول کی پکار سُنائی دے رہی ہے۔ اسمیں شک نہیں کہ زیادہ اولاد کا پیدا کرنا اقتصادی نقطۂ نگاہ سے مبرا ہے۔ لیکن جو ذرائع اس کیلئے استعمال کیئے جا رہے ہیں وہ بڑے شرمناک اور خلاف قانونِ قدرت ہیں۔ اس کا صحیح علاج خواہشات پر قابو پانا ہے۔ لیکن حقیقی علاج کو چھوڑ کر مصنوعی آلات سے نفسانی خواہشات کو پورا کرنا خلافِ قانونِ قدرت ہے۔

جب ہم قدرت کے برخلاف کوئی کام کرتے ہیں۔ تو اوس کی سزا ہمیں ضرور ملتی ہے۔ یہی حال مصنوعی آلات کے استعمال کا ہے۔ اسمیں سنگین امراض لاحق ہونیکا اندیشہ ہے۔ خصوصاً مستورات کو اب ہم کثرتِ اولاد جس کو روکنے کی کوشش ہو رہی ہے۔ کا اصلی سبب معلوم کرنا چاہتے ہیں۔ اس کا باعث شہوت ہے۔ یہ اعتدال کی حد سے بڑھ گئی۔ اس لیئے انسان اِس فعل کو بار بار کرنے پر مجبور ہوتا ہے۔ اور شہوانی خیالات کا حد سے زیادہ بڑھ جانیکی وجہ مادہ فاسد ہے۔ جو زہریلی غذا سے پیدا ہوتا ہے حیوانات اپنی قدرتی غذا کھاتے ہیں اِس لئے ان میں یہ جذبہ حد اعتدال سے نہیں بڑھتا۔ مہاتما گاندھی نے اپنے عملی تجربات سے اس امر کی تصدیق کر دی ہے۔ کہ صرف غذا ہی ہے۔ جو کہ شہوت کو قابو میں رکھ سکتی ہے شہوت کو اعتدال پر لانیکی انہوں نے کئی تجربات کیئے۔ وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں۔ کہ پھل بطور غذا نفسانی خواہشات کو حدِ اعتدال میں رکھنے کیلیئے اپنا ثانی نہیں رکھتے اس کا ذکر انہوں نے اپنی کتاب (سچائی کے ساتھ میرے تجربات) میں واضح کیا ہے۔ حضرت انسان کا ہر وقت اندھا دھند شہوانی خیالات میں غرق رہنا ظاہر کرتا ہے۔ کہ اس کا دماغ صحیح رہنمائی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کرنیسے قاصر ہے۔ اس جنون کی وجہ مادہ فاسد ہے۔ جو گندی غذا سے پیدا کرتا ہے

عِلاج۔ تین سے لیکر ۷ دن کا فاقہ کریں۔ دوران فاقہ میں روزانہ انیما کریں اور پھلوں کے رس نوش فرمادیں۔ اور اسکے بعد ڈاکٹر ای راٹ کا مجوزہ پروگرام مندرجہ صفحہ ۴۴ پر عمل کریں۔ اس سے بیجا شہوت جاتی رہیگی۔ جو انسان کے ہوش وحواس کھودیتی ہے۔ میرا دعوی ہے۔ کہ اگر دُنیا میں پھلوں کو خوراک کے طور پر استعمال کیا جاوے تو برتھ کنٹرول کی بالکل ضرورت نہ رہے۔ دُنیا میں فحش اور گندے خیالات مفقود ہو جادیں۔ خلاف فطرت افعال جو حضرت انسان کی دیوانگی کا ثبوت ہیں۔ خود بخود ہٹ جاویں۔ بازاری عورتوں کا وجود عنقا ہو جاوے۔ اور دُنیا میں بیماری کے عِلاج کیلئے کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہ رہے۔ دُنیا بہشت کا نمونہ بن جاوے۔

ضروری گذارش

ولایت میں علاج بالاغذیہ کو بڑی کامیابی سے کیا جا رہا ہے۔ اور لاعِلاج قرار دیئے ہوئے مریض غذا کے عِلاج سے کامل صحت حاصل کر چکے ہیں۔ میرے مطب میں کئی قسم کے عِلاج بذریعہ بجلی۔ پانی۔ بھاپ وغیرہ قدرتی طاقتوں کے ذریعے ہو رہے ہیں۔ لیکن میں نے عِلاج بالاغذیہ کو بڑا مؤثر پایا ہے۔ لیکن یوروپ میں اس طریقہ کے علاج کی بڑی دھوم ہے۔ لیکن ہندوستان میں اِس عِلاج کو بہت کم لوگ جانتے ہیں۔ اِسی لئے سینکڑوں مریض جو اِس طریقۂ عِلاج سے شفا حاصل کر سکتے ہیں۔ بوجہ عدم واقفیت قبل از وقت موت کی گود میں جا سوتے ہیں۔ اِسلئے میرے دل میں خواہش پیدا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہوئی کہ میں اس نئے اور حیرت انگیز علاج کو پبلک کے سامنے رکھوں۔ میں نے اس کتاب میں سب کچھ بلا تامل کے درج کر دیا ہے۔ تاکہ اس عجیب و غریب علاج سے واقفیت حاصل کر کے عوام الناس بیماری سے نجات حاصل کریں اور مجھے دعائے نیک سے یاد کریں۔ چونکہ یہ علاج بالکل نیا ہے اسلئے ممکن ہے کہ بعض اصحاب اس کو اچھی طرح سمجھنے سے قاصر رہیں۔ اس لئے ان کی خدمت میں گذارش ہے کہ اگر ان کو کسی قسم کا شک ہو یا کوئی بات سمجھ میں نہ آئے۔ تو وہ مجھے لکھیں یا پرچہ تشخیص کی فارم پُر کر کے بھیج دیں۔

بعض مرضیں ایسی ہوتی ہیں۔ جو بڑی پیچیدہ ہوتی ہیں۔ اور غذا کے علاج میں مادہ فاسد کے نکلنے کی وجہ سے جسم میں کئی قسم کی ایسی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اور مریض گھبرا جاتا ہے۔ اسلئے بہتر ہے۔ کہ ایسی حالتوں میں باقاعدہ ہمارے سینی ٹوریم میں علاج کرائیں۔ تاکہ پورا فائدہ حاصل ہو۔ اس کے علاوہ یہ امر اچھی طرح سے ذہن نشین کرنے کے قابل ہے۔ کہ بیماریاں سالہا سال کی بدپرہیزیوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن مریض چاہتا ہے۔ کہ اسے چشم زدن میں آرام آجاوے۔ اگر اس کو فوری آرام نہ ہو تو وہ گھبرا جاتا ہے۔ اور فرض کر لیتا ہے۔ کہ یہ علاج اس کے حق میں مفید نہیں بیٹھا۔ ہمیشہ حوصلہ اور استقلال سے کام لینا چاہئے۔ اگر علاج کا ایک پروگرام فائدہ نہ دیوے۔ تو دوبارہ اس پروگرام کو دُہراؤ۔ میں نے اس طریقۂ علاج سے سینکڑوں زندہ درگور مریضوں کو نئی زندگی بخشی ہے۔ امید ہے کہ آپ بھی اس سے فائدہ اُٹھاوینگے +

تمام شد

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

کپور آرٹ پرنٹنگ ورکس (ایبٹ روڈ) لاہور میں باہتمام لالہ گوراندتا کپور مینیجر چھپا یا ۔

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

فاقہ و علاجِ غذا کے معجزے

ڈاکٹر ٹی۔ ایس۔ گل۔ ماہر علاجِ فاقہ و غذا

انچارج

فاقہ و غذا کے طریقہ علاج کی صحتگاہ

۲۶ نسبت روڈ لاہور سے شائع کیا

پرنسپل - ڈاکٹر سوم دت صاحب ماہر معالج قدرتی

طریقہ علاج

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دیباچہ

دُنیا میں کئی علاج رائج ہیں۔ اور ہر ایک علاج مرض کو دفع کرنے کا دعویٰ کرتا ہے۔ لیکن ہسپتالوں کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہی امراض بڑھ رہی ہیں۔ جو اس امر کا ثبوت ہے کہ ادویاتی علاج کے بنیادی اصول غلط ہیں۔ اور یہ مرض کے علاج میں بے بس ہے ڈاکٹروں کا ایک روشن دماغ طبقہ ادویات کے برخلاف جہاد کر رہا ہے۔ آج کل علاج بالاغذیہ و فاقہ کا علاج یورپ میں بڑی مقبولیت حاصل کر رہا ہے۔ اور سینکڑوں مایوس مریض اس سے کامل صحت حاصل کر چکے ہیں۔ صرف فاقہ اور غذا کا علاج ہی ہے جو سائنٹیفک اور عقل کے مطابق ہے۔ میرا تجربہ بھی اسکی تائید کرتا ہے۔ دُنیا میں مایوس مریضوں کی تعداد کو وبا کی طرح بڑھتے دیکھ کر میرے دل میں یہ خیال پیدا ہوا ہے۔ کہ کیوں نہ اس قدرتی طریقہ کو یہاں رائج کیا جاوے تاکہ لوگ اس حقیقی علاج سے فائدہ حاصل کر سکیں۔ اِس مقصد کو مدِ نظر رکھ کر میں نے فاقہ اور غذا کے قدرتی طریقہ علاج کی صحتگاہ بنسبت روڈ پر کھولدی ہے۔ اُمید ہے۔ کہ حاجتمند اس سے مناسب فائدہ حاصل کرینگے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ڈاکٹر ٹی۔ ایل رگل

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مرض کی ماہیت (انسان بیمار کیوں ہوتا ہے)

مرض کے علاج کرنیسے پہلے ہمیں یہ دریافت کرنیکی اشد ضرورت ہے۔ کہ انسان بیمار کیوں ہوتا ہے۔ جب ہمیں یہ پتہ لگ جاوے تب مرض کو رفع کرنیکا صحیح طریقہ بھی نکل آئیگا۔

ہر ایک جاندار کیلئے خداوند کریم نے خاص قوانین بنائے ہیں۔ اور انہیں قوانین کے ماتحت وہ تندرست رہ سکتا ہے۔ ہر ایک جاندار کی خوراک علیحدہ علیحدہ مقرر کی گئی ہے۔ اسی طرح سے پیدائش سے لے کر بلوغت تک خاص قوانین مقرر کئے ہیں۔ جن کی متابعت سے کسی جاندار کی مشینری ٹھیک چلتی رہتی ہے۔ اس قاعدہ سے حضرتِ انسان مستثنےٰ نہیں انسانی مشینری کیلئے پروردگار نے خوراک۔ ہوا۔ پانی وغیرہ کے خاص قواعد مخصوص کئے ہیں۔ جن پر چل کر حضرتِ انسان مرتے دم تک بیماری سے آزاد رہ سکتا ہے۔ گویا قوانین کی پیروی صحت اور اس کی خلاف ورزی بیماری ہے۔ نیچر کا یہ منشا ہے۔ کہ اسکی ہر مخلوق ادنےٰ ہو یا اعلیٰ مجسم خوشی ہو۔ کسی مخلوق کی پیدائش کا اس کے سوا اور کوئی مقصد نہیں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کہ وہ خوش رہے پس حفظانِ صحت کا علم ہی ہے۔ جو ہمیں صحت اور راحت عطا کر سکتا ہے۔ لیکن افسوس ہے۔ کہ حضرتِ انسان اپنی مشینری کے متعلق کچھ بھی نہیں جانتا۔ اور نہ ہی جاننے کی طرف کوئی توجہ دیتا ہے۔ ایک گھڑی کے متعلق اسے سب واقفیت ہے۔ ایک ادنیٰ گھریلو جانور کے متعلق اس کی معلومات وسیع ہیں۔ لیکن اپنی مشینری کے متعلق وہ بالکل لاعلمی میں ہے۔ لاعلمی امراض کا منبع ہے۔ ایک ادنیٰ جانور کو علم ہے۔ کہ اسے کیا کھانا چاہیئے۔ وہ زہریلی نباتات سونگھ کر چھوڑ دیتا ہے۔ لیکن حضرتِ انسان کو کچھ علم نہیں۔ کہ کونسی خوراک اسکی مشینری کو درست رکھ سکتی ہے۔ حفظانِ صحت کے اصولوں کے برخلاف چلنے سے انسان مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ سب سے زیادہ خلاف ورزی حضرتِ انسان کھانے پینے میں کرتا ہے۔ ڈاکٹر ای راٹ لکھتا ہے کہ دنیا میں ۹۰۰۹ بیماریاں صرف نامناسب غذا اور زیادہ کھانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ ایک قدیمی محاورہ ہے۔ خدا نے چیزیں پیدا کیں شیطان نے باورچی پیدا کر دیئے۔ اپنی خوراک کو لذیذ بنانے کی کوشش اسے زیادہ کھانے پر مائل کرتی ہے۔ اور انسان ضرورت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے زیادہ غذا معدہ میں ٹھونس دیتا ہے۔ نپولین کا قول تھا۔ کہ لوگ اپنے مُنہ سے اپنی قبریں کھودتے ہیں۔ ایک اور ڈاکٹر فرماتا ہے۔ کہ ہر ایک اِنسان اپنی ضرورت سے تگنا کھاتا ہے پس زیادہ کھانا جسم میں مرض پیدا کرتا ہے۔ اگر بسیار خوری کی بُری عادت دُنیا سے مفقود ہو جاوے۔ تو دُنیا میں کبھی مرض کا نشان باقی نہ رہے۔ یہ قُدرتی اصول ہے۔ کہ ضرورت سے زیادہ کھائی ہُوئی غذا تحلیل نہیں ہو سکتی۔ قوائے ہضم ایک خاص مقدار غذا کی ہضم کر سکتے ہیں۔ اور ہاضم عروق اسی نسبت سے رستے ہیں جتنی خوراک کی ضرورت ہے۔ زیادہ کھانا طاقت نہیں دے سکتا۔ . . . . بلکہ اتنا ہی کھانا طاقت دے سکتا ہے جتنا ہضم ہو سکے۔ زیادہ کھانے سے غذا کا کچھ حصّہ غیر منہضم پڑا رہتا ہے۔ جو جسم میں سڑاند اور عفونت پیدا کرتا ہے۔

پہلے پہل اعضاء اِسے خارج کرتے رہتے ہیں۔ لیکن کچھ عرصہ کے بعد اعضاء اسے خارج نہیں کر سکتے اور یہ جسم میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ اِسمیں کئی قسم کے زہر پیدا ہو جاتے ہیں۔ جو خون میں مِل جاتے ہیں۔ اور طرح طرح کی امراض پیدا کرتے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہیں۔ بس یہی زہریلا مادہ ہے۔ جو دورانِ خون میں رکاوٹ پیدا کر کے مرض پیدا کرتا ہے۔ اُدھر اعضا روزانہ زیادہ کام کرنے کی وجہ سے کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور اِدھر غیر صالح خون بننے کی وجہ سے خوراک سے محروم رہتے ہیں۔ بیماری کی وجہ نہ تو جراثیم ہیں۔ جیسا کہ خیال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ جراثیم محض گندی جگہ میں پیدا ہوتے ہیں۔ غذا کا غیر منہضم سڑا ہوا مادہ جراثیم کی پیدائش کا موجب ہے۔ اسلئے اگر جرم کو ہلاک کر دیا جائے۔ اور اس زہریلے مادہ کو جسم سے خارج نہ کیا جاوے۔ تو مرض دور نہیں ہو سکتی۔ پرانی یونانی تھیوری کے مطابق بلغم۔ صفرا۔ سودا کے جسم میں کم و بیش ہو جانے سے مرض آمودار ہوتی ہے۔ لیکن اخلاط کا جسم میں موجود ہونا غیر قدرتی ہے اور کوئی معنی نہیں رکھتا۔ یہ مادہ فاسد کی مختلف شکلیں ہیں۔ اسلئے اِن کا اعتدال کوئی معنی نہیں رکھتا اور خاص خاص ادویات کے ذریعے خلطوں کو کم و بیش کرنا عارضی دفع الوقتی ہے۔ حقیقی علاج نہیں۔

جہاں زیادہ کھانا مرض پیدا کرتا ہے۔ وہاں خوراک کا تناسب اور اعتدال بھی خاص معنے رکھتا ہے۔

مثلاً بعض اغذیہ ایسی ہیں جن کے ہضم ہونے کے بعد بقیہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

حصہ زہریلے تیزابوں کی صورت میں بچتا ہے۔ اگر یہ تیزاب فوراً نیوٹرےلائز نہ ہوں۔ تو جسم میں سخت مرض پیدا ہونیکا اندیشہ ہے۔ زہریلے تیزاب پیدا کرنے والی اغذیہ ہماری روزانہ غذا میں شامل ہیں۔ مثلاً گوشت۔ انڈے۔ دالیں۔ نشاستہ دار اغذیہ ان تیزابوں کے اثر کو زائل کرنے کیلئے ہمیں سبزیوں اور پھلوں کی ضرورت ہے۔ اس لئے۔ سبزیوں اور پھلوں کا تناسب خوراک کا ۳/۴ اور دوسری اغذیہ کا ۱/۴ ہونا چاہئے۔ تب صحت قائم رہ سکتی ہے۔

اسکے علاوہ اگر ایسی اغذیہ کھائی جاویں۔ جن میں جملہ اجزائے پرورش موجود نہ ہوں۔ تو جسم میں کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں مثلاً معدنی نمکوں اور وٹامنز کی کمی خاص امراض کی موجب ہے۔ مثلاً شبکوری۔ پتھری۔ انیما۔ سکروی۔ بیری بیری وغیرہ بغیر علم الغذا کے ایسا سمجھنا مشکل ہے۔ پس مرض کی اصلی وجہ نامناسب غذا اور زیادہ کھانا ہے۔ ادویات امراض کے علاج میں بالکل بے بس ہیں۔ زیادہ سے زیادہ جو یہ کام کر سکتی ہیں۔ وہ تحریک ہے یا علامت کا دبا دینا علامات کو جب دبا دیا جاتا ہے۔ تو وہ مزمن صورت اختیار کر لیتی ہیں۔ مزمن امراض

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کا راضی کرنا بہ نسبت حاد امراض کے زیادہ مشکل ہے۔ مرض
قوتِ حیات کی مادہ فاسد کو دُور کرنے کی مستعدی کا نام ہے۔
اس مستعدی کو دبانے سے قوتِ حیات کمزور ہو جاتی ہے۔ اور
مرض زیادہ پیچیدہ صُورت اختیار کر لیتی ہے۔ محرک ادویات بھی
قُوت کو کمزور کرتی ہیں۔ محرک ادویات کا اثر ایسا ہی ہے۔ جیسے
کثرت کام کی وجہ سے تھکے ہُوئے گھوڑے کو چابک سے کام کرنے
پر مجبور کیا جاوے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ اعضائے آگے سے بھی
زیادہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ درا صل ادویات زہر ہیں۔ ان زہروں
کو دُور کرنے کیلئے طبیعت غیر معمولی مستعدی دکھاتی ہے۔ اسلئے
مرض کو رفع کرنے کا قدرتی طریقہ فاقہ و علاج بالا غذیہ ہے۔
جب کوئی جانور بیمار ہوتا ہے تب کھانا پینا چھوڑ دیتا ہے۔
کتا جب بیمار ہوتا ہے۔ تب وُہ گھاس کھاتا ہے۔ جو کہ
صفائی کرنے والی غذا ہے۔ شُتر مُرغ اپنے پروں کو صاف
کرنے کیلئے روڑا۔ کنکر کھاتا ہے۔ گویا جانوروں میں بیمار ہو
جانے پر ان کی قدرتی عقل انہیں فاقہ و علاج بالا غذیہ کرنا
سکھاتی ہے۔ فاقہ۔ کثرت کام کی وجہ سے تھکے ہُوئے اعضا
کو آرام دیتا ہے۔ جس سے وہ از سرِ نو طاقت حاصل کرتے ہیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

غیر منہضم غذا جلنی شروع ہو جاتی ہے۔ اور قوتِ حیات مادہ فاسد کو جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ چونکہ غذا کے ہضم کرنے کا کام ملتوی ہو جاتا ہے۔ اس لیئے قوتِ حیات اپنی ساری طاقت مرض کے رفع کرنے میں خرچ کر دیتی ہے۔ جسم میں مادہ فاسد ہی امراض کا باعث ہے۔ جب وہ جسم سے دور ہو گیا صحت حاصل ہو گئی۔ فاقہ خون کو صاف کرتا ہے۔ اور کل اعضائے کو مکمل آرام دیتا ہے۔ قوتِ حیات جسم کے ہر ایک نقص کو رفع کر کے اسے پھر نیا بنا دیتی ہے۔ اور اوسمیں طاقت کا ذخیرہ بھر دیتی ہے۔ ہر رگ و ریشہ طاقت سے بھر جاتا ہے۔ فاقہ سے گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ انسان غذا کے بغیر بڑی مدت تک زندہ رہ سکتا ہے۔ تیس تیس چالیس چالیس روز تک کا فاقہ کئی آدمیوں نے کیا ہے۔ ہر ایک جسم میں غذا کا ریزرو سٹور ہوتا ہے۔ غذا کے نہ ملنے پر جسم اس ریزرو ذخیرہ پر رہتا ہے اور کسی قسم کی کمزوری واقع نہ ہوئی۔ بلکہ بڑے بڑے ڈاکٹروں نے تجربات سے ظاہر کیا ہے۔ کہ دورانِ فاقہ میں جسمانی طاقت بڑھ رہی ہے۔ کیونکہ جسم میں سے مادہ فاسد نکل جاتا ہے۔ جو ناطاقتی پیدا کرتا ہے۔ یہ امر بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ قوتِ حیات ہی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہر مرض کو رفع کرتی ہے۔ فاقہ قوتِ حیات کو مرض رفع کرنے کا پورا پورا موقعہ دیتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی خود بخود ہی جُڑ جاتی ہے ڈاکٹر کا کام صرف اس کو ٹھیک کر دینا ہے۔ اسی طرح سے گہرا زخم خود بخود مندمل ہو جاتا ہے۔ جو طاقت ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑ دیتی ہے اور گہرے زخم کو مندمل کر سکتی ہے۔ وہ ہر ایک مرض کو دور کر سکتی ہے۔ فاقہ کا علاج قدیم ایام سے چلا آتا ہے۔ چنانچہ مشہور حکیم بو علی سینا آتشک کا علاج فاقہ سے کیا کرتا تھا۔ مصر میں ایسے ہسپتال تھے جہاں ہر مرض کا علاج صرف فاقہ سے کیا جاتا تھا۔ کوئی ایسی مرض نہیں جو فاقہ کے علاج سے دور نہ ہو۔ مایوس العلاج مریضوں کی یہ آخری امید گاہ ہے۔ فاقہ سے مراد یہ ہے۔ کہ غذا کو بالکل ترک کر دیا جاوے۔ علاج بالاغذیہ یورپ میں بڑا مقبول ہو رہا ہے۔ ہر مرض میں خاص خاص اغذیہ تجویز کی جاتی ہیں۔ جو مادہ فاسد کو نکالنے کے لئے شفا بخش خواص رکھتی ہیں۔ اور فعلِ ہضم پر بغیر کسی قسم کا بار ڈالے جلد جزوِ بدن ہو جاتی ہیں معدہ پر ہضم کا بوجھ بہت کم پڑتا ہے۔ اور قوتِ حیات مرض کو رفع کرنے میں اپنی بیشتر قوت صرف کر دیتی ہے۔ اور اسکے ساتھ ہی شفا بخش اغذیہ میں وٹامن معدنی نمک وغیرہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہوتے ہیں جو قوتِ حیات کو مادہ فاسد کے دُور کرنے میں بڑی مدد دیتے ہیں۔ اس زمرے میں دُودھ کا علاج۔ لیموں کا علاج شرائط کیور۔ ریزن کیور وغیرہ بڑے مشہور ہیں۔ مرض عالمِ غیب سے نہیں آتی۔ بلکہ آپ کے اعمال کا نتیجہ ہے۔ خلافِ قانونِ قدرت چلنے سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔ قانونِ قدرت کی متابعت سے مرض دُور ہو کر صحت حاصل ہوتی ہے۔ زیادہ کھانا۔ نامناسب غذا۔ کمزور غذا (جسمیں کل اجزا کو پرورش موجود نہ ہوں) سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔ اسلئے اس کا قدرتی عقل کے مطابق سائنٹیفک علاج فاقہ و علاج بالاغذیہ ہی ہے۔ اس میں کچھ شک نہیں۔ کہ یہ طریقہ علاج بغیر ضبطِ نفس کے عمل میں نہیں آ سکتا۔ لیکن جو انسان من پر قابو نہیں پا سکتا۔ وہ کبھی دُنیا میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ مستقل مزاجی کامیابی کی کنجی ہے! ادویات کے موہوم بھروسہ پر اپنی قیمتی صحت کو ضائع مت کرو۔ دُنیا کا کوئی علاج ایسا نہیں۔ جو آپ کی بداعتدالیوں کے باوجود آپ کو صحت عطا کرے صحت حاصل کرنے کیلئے قوانینِ قدرت کی پیروی لازمی ہے ÷

فیس تشخیص :۔ دو روپیہ سے لیکر صہ روپیہ تک۔
فیس علاج :۔ دس روپیہ سے لیکر پچاس روپیہ تک حسب حیثیت مریض۔
نوٹ :۔ فیس ہر حالت میں پیشگی لی جاوے گی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

علاج بالاغذیہ کی نسبت معزز اصحاب کی رائیں

سردار پرتاپ سنگھ صاحب ڈی۔ ایس۔ پی۔ لاہور میں عرصہ بدہضمی اور انتڑیوں کی شکایت میں مبتلا تھا اور بڑے بڑے ڈاکٹروں کے علاج سے فائدہ نہ ہوا۔ حالات بد سے بدتر ہو گئے میرے وزن میں دن بدن کمی ہو رہی تھی اور میری جسمانی حالت قابلِ رحم تھی۔ اس حالت میں مجھے اتفاق سے ڈاکٹر ٹی ایس گل صاحب ماہر معالج بالاغذیہ ملے۔ اور انہوں نے فرمایا کہ ادویات کا پیچھا چھوڑ دو۔ اور میرے غذا کے پروگرام پر عمل کرو۔ ادویات سے میں آگے ہی تنگ آ چکا تھا۔ میں نے ان سے غذا کا پروگرام لیا اور گاہے بگاہے اس میں تبدیلی ہوتی رہی۔ تھوڑے ہی عرصہ میں میری جسمانی صحت ترقی کر گئی اور اب میں تصویرِ صحت ہوں میرا پختہ یقین ہے کہ یہی طریقہ علاج ہے جس سے مرض رفع ہو سکتی ہے۔

مولوی عبد المجید صاحب صوفی سیکنڈ ماسٹر لائلپور۔ ڈاکٹر صاحب۔ تسلیم آپ کے پروگرام غذا پر عمل کرنے سے میری صحت ترقی کر گئی ہے۔ اور میرا وزن ۱۸ پونڈ بڑھ گیا ہے۔ سارے شہر میں آپ کے علاج کا خوب چرچا ہے۔ اور کوئی خدمت میرے لائق ہو تو تحریر کریں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

لاعلاج مریضوں کیلئے مژدۂ جانفزا

اگر آپ اپنی قیمتی صحت سے ہاتھ دھو بیٹھے ہیں۔ اور ڈاکٹروں کی بھاری بھاری فیسوں نے آپ کی کمر ہمت توڑ دی ہے۔ تو لو سُنو۔ اٹھی آپ کی قسمت کو بدلنے کیلئے آپ کا ایک ہمدرد مشیر آ رہا ہے۔ جو دُنیا میں سینکڑوں مایوس العلاج ہستیوں کو نئی زندگی عطا کر چکا ہے۔ علاج بالاغذیہ کے سامنے کُل طریقہ ہائے علاج ہیچ ہیں۔ یورپ میں یہ علاج صدیوں سے معجزے دکھا رہا ہے۔ سینکڑوں زندہ درگور مریض جو سینکڑوں روپے خرچ کر کے صحت حاصل نہ کر سکے اس غذا کے علاج سے راضی ہو گئے۔ ہندوستان میں سینکڑوں مایوس روحیں اسکے استقبال کیلئے بے تاب تھیں اور یہاں اس طریقہ علاج کی شدید ضرورت تھی۔ اسی لئے میں نے ایک کتاب بعنوان علاج بالاغذیہ Dieteurz لکھی ہے جسمیں اپنے تیس سالہ تجربات بلا بُخل درج کر دیئے ہیں۔ یہ ناممکن ہے کہ کوئی مرض ایسی ہو۔ جو غذا کے علاج سے رفع نہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہو۔ پیچیدہ اور مزمن امراض میں غذا کا علاج جادو کا اثر رکھتا ہے۔ اور یہی سائنٹیفک علاج ہے انسان خوراک کی بداعتدالیوں سے ہی بیمار ہوتا ہے اور خوراک ہی اسے تندرست بنا سکتی ہے نحیف و کمزور انسان اس کتاب کے غذائی نسخوں پر عمل کر کے سیروں خون پیدا کر سکتا ہے۔ قوت مردمی سے محروم اشخاص کے دامن گوہر کو بھرنے کیلئے اس سے بہتر کوئی نسخہ نہیں مل سکتا۔ ہر مرض کے لئے تیر بہدف نسخے دیئے گئے ہیں۔ اور لطف یہ ہے۔ کہ کسی دوائی کی ضرورت نہیں۔ ہینگ لگے نہ پھٹکڑی رنگ سب سے اعلیٰ۔ نہ ڈاکٹروں کے بھاری بل ادا کرنیکی ضرورت نہ گھربار چھوڑ کر صحت افزا مقامات کو جانے کی ضرورت۔ اور صحت یقینی۔

یہ اپنی قسم کی پہلی کتاب ہے جو لکھی گئی ہے۔ ہاتھوں ہاتھ بک رہی ہے۔ آپ بھی جلد خریداری کا آرڈر دے دیں۔ اور صحت جیسی نعمت غیر مترقبہ سے مالا مال ہوں۔ قیمت مبلغ عہ ایک روپیہ خرچ وی پی بذمہ خریدار +

مصنفہ ڈاکٹر سوم دت — راز جوانی عہ — پیام تندرستی عہ

ڈاکٹر سوم دت انچارج نیچر کیور انسٹی ٹیوٹ ۶ نسبت روڈ لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

علاج بذریعہ خط وکتابت

اگر آپ کسی مصروفیت کی وجہ سے ہسپتال میں آکر علاج نہیں کرا سکتے۔ تو آپ ہم سے بذریعہ خط وکتابت علاج کرا سکتے ہیں۔ سینکڑوں مریض اس طریقے سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ خاص خاص پیچیدہ حالتوں کے سوائے جہاں مریض کی نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر مرض کا علاج نہایت خوش اسلوبی سے کیا جا سکتا ہے آپ پرچہ تشخیص جس کا نمونہ آگے دیا گیا ہے کے سوالات کا جواب اردو یا انگریزی میں مفصل لکھکر (خوشخط اور جلی حروف میں) بھیجدیویں۔ آپکے حالات کے مطابق غذا کا خاص نسخہ بھیجدیا جاویگا۔ ہر ہفتہ آپ کو اپنے حالات سے مطلع کرنا ہوگا۔ آپکے کیس کی فائل کھولی جاویگی۔ جسمیں آپ کی مرض کی مکمل ہسٹری شیٹ ہوگی۔ اور آپکی جملہ خط وکتابت اس میں فائل کردی جاویگی۔ آپ کو فائل کا نمبر دیا جاویگا۔ آپ اس نمبر کا حوالہ دیکر خط وکتابت کر سکتے ہیں۔ ایک ماہ کی فیس مبلغ ۶ روپے ہوگی جسمیں آپ چار دفعہ مشورہ لے سکتے ہیں۔ عموماً ایک ماہ کا کورس ہر مرض کی حالت میں کافی ہوتا ہے۔ فیس پرچہ تشخیص کے ساتھ آنی لازمی ہے۔

ہر قسم کی کتابیں

علاج فاقہ وعلاج بالاغذیہ کے متعلق خصوصاً اور قدرتی طریقہ علاج کے متعلق عموماً ہر قسم کی کتابیں ہم سے دستیاب ہوسکتی ہیں۔

مینیجر فاقہ وغذا کے طریقہ علاج کی صحتگاہ، نسبت روڈ لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پرچہ تشخیص !

(۱) مریض کا نام و پتہ۔

(۲) مرض کی کیا علامات ہیں۔ مرض کیسے شروع ہوئی۔ اگر کسی ڈاکٹر سے تشخیص کرائی۔ تو مرض کا نام۔

(۳) کیا کیا علاج کیا گیا۔ اگر کوئی دوائی کھائی گئی ہو تو اوس کا نام (اگر آپ بتلا سکتے ہیں)

(۴) آپ کا وزن ۔ قد۔ عام حالتِ جسمانی۔

(۵) آپکی خوراک کیا ہے۔ آپ سبزی خور ہیں یا گوشت خور۔

(۶) کتنی دفعہ روزانہ کھاتے ہیں۔ کھانے کے اوقات۔ ہر وقت پر کھانے کا وزن۔ اور خوردنی اشیا کی فہرست۔

(۷) پانی عام طور پر کتنی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(۸) شراب۔ چائے۔ تمباکو۔ وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں۔

(۹) شادی شدہ ہیں یا کنوارے (صورت اول میں) کوئی اولاد ہے۔

(۱۰) آپ کسی بری عادت میں مبتلا تو نہیں۔ کثرت مباشرت کے عادی تو نہیں۔

(۱۱) ایسی اغذیہ کی فہرست دو جو تمہیں ناموافق آتی ہیں۔

(۱۲) ایسی اغذیہ کی فہرست دو جو تمہیں خاص طور پر مرغوب ہیں۔

(۱۳) آپ ورزش کرتے ہیں۔ اگر اس کا جواب اثبات میں ہے تو قسم ورزش۔

(۱۴) حفظانِ صحت کے اصولوں پر پابند ہیں۔ غذا کو اچھی طرح چبا کر کھاتے ہیں۔

کپور آرٹ پرنٹنگ ورکس (ایبٹ روڈ) لاہور میں باہتمام لالہ گوبند تا کپور مینیجر چھپا
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کپور آرٹ پرنٹنگ ورکس ایبٹ روڈ لاہور میں باہتمام لالہ گوردتا کپور پرنٹر چھپا
ڈاکٹر سوم دت انچارج نیچر کیور انسٹی ٹیوٹ ۶ر نسبت روڈ لاہور سے شائع کیا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar